ankara Life

Ocak 2018 | 15 TL Sayı:107

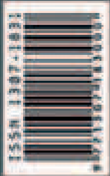
BU DERGİNİN İÇİNDE H...

Kişiye Özel Menüsüyle
Cafe Bi'Kavanoz

Dr. Dt. Bahar Uyanık
Prof. Dr. Metin Yılmaz
Doç. Dr. Nedim Sarıfakıoğlu
Doç. Dr. Ozan Bitik

Liva Pastacılık 25. yılını kutladı





ConceptDent 2. Şubesini Çukurambar'da Açtı

Anadolu Mutfağı Tagazzi Restaurant'ta

dunyadan tescilli kraliçemiz

ASLIHAN KARALAR

Ocak 2018 15 TL Sayı:107

www.life.com.tr

"Sen yürürsün, rüzgar yürür. Alıp götürür beni saçların, en kalabalık alanlara götürür" Adnan Yücel

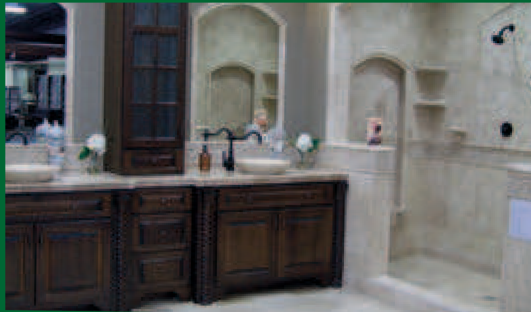












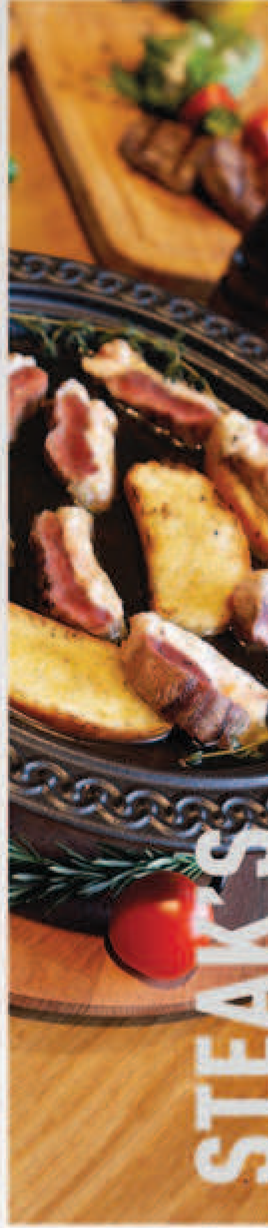














2018'de lezzet için

Mayıs 2016 da hizmete açılan ve açıldığı günden bu yana lezzet tutkunlarının müdavimi olduğu **HOME KITCHEN RESTAURANT** Türk ve Dünya mutfağının seçkin lezzetlerini sunmaya devam etmektedir.

Sinpaş Altınoran'da bulunan Home Kitchen Restaurant yeni menüsünde **TEREYAĞINDA KUZU SIRTI**, **İÇ PİLAV EŞLİĞİNDE KUZU KAFES**, **RİSOTTO YATAĞINDA BONFİLE**, **KEŞKEK YATAĞINDA KUZU İNCİK** gibi pek çok lezzeti sizlere en iyi servis ve misafir memnuniyeti ilkesi dahilinde sunmaktadır.

Bunu yanı sıra Cuma ve Cumartesi akşamları Yan flüt ve gitar eşliğinde canlı müzik ile misafirlerimize keyifli bir atmosferde seçkin lezzetlerimizi sunuyoruz..

Yeni yılda da kalite ve lezzetin adresi aynı HOME KITCHEN RESTAURANT.

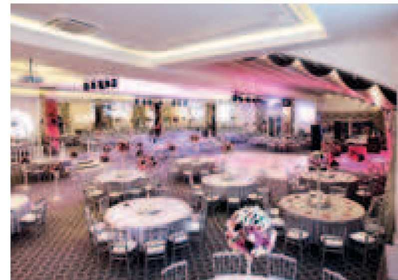


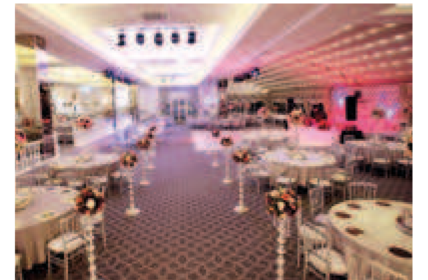
Başkentin kalbi söğütözünde açılan ZERAFET ANKARA Balo Salonu olarak düğün ve organizasyon sektörüne farklı bir bakış açısı getirmek istedik. Amacımız misafir ağırlamayı sanata dönüştürmektir. Estetik ve zarafetin buluştuğu, özel tasarımlar ve mimari dokunuşların izlerini bulabileceğiniz salonumuz yaklaşık 850 kişilik kapasiteye sahiptir.

Alanında tecrübeli ve uzman olan mutfak ekibimiz ile Türk ve dünya mutfağından eşsiz lezzetleri sunmayı amaçlıyoruz. Size ve davetlilerinize misafir ağırlama sanatını yaşatmayı amaç edindik . Sektördeki 20 yıllık tecrübe ve deneyimlerimiz bu konudaki en büyük güvenimizdir.






















Kuleli Caddesi No.32 G.O.P - Ankara | /trilyerestoran | www.trilye.com.tr | 0312 447 12 00



Trilye yeni yerinde
birinci yılını kutluyor.
Yıllardır olduğu gibi Ankara'nın
seçkin balıkseverleri
balık denince, Trilye diyor.



Fotoğraf:Gökhan Gök

İstanbul Ekonomi Zirvesi'nden Plaket Aldık

Grubumuz bünyesinde yayınlanan dergilerden Ekonometri'ye başarılı çalışmalarından ötürü teşekkür plaketi takdim edildi. Plaketi Ekonometri Dergisi adına ben kabul ettim...

Geçtiğimiz ay düzenlenen İstanbul Ekonomi Zirvesi'nde grubumuzun en eski ve en köklü iş dünyası ve politika yayınlarından Ekonometri Dergisi'ne teşekkür plaketi takdim edildi. Plaketi dergi adına ben kabul ettim. Ödül gecesi oldukça seçkindi. İstanbul ***Çırağan Sarayı'nın büyülü ortamında gerçekleşen etkinlik***, gerek ortamın havası gerekse seçkin davetli kitlesiyle hakikaten de unutulmazdı.

***

Medya alanı özellikle yayıncılık oldukça zor bir alan. Dışarıdan görülen medya mensuplarının ışıltılı dünyasında var olmayı sürdürmek büyük bedel istiyor. Dile kolay biz bu bedeli tam 20 senedir gün geçtikçe daha da ağırlaşan şartlarda ödüyoruz, ödemeye de devam edeceğiz. ***Neden mi bu cümleleri kuruyorum?*** Çünkü rotamızda seyrederken bizlere takdim edilen İstanbul Ekonomi Zirvesi'nin sunduğu plaket gibi ödüller bizlere doğru yolda olduğumuzu hatırlatıyor.

Beni sahneye davet eden sunucu hanımefendi "başarılı çalışmalarından ötürü..." ile başlayan bir cümle kurdu. Asıl başarı İstanbul Ekonomi Zirvesi'ne ve organizasyon ekibine aittir...

Geçen ay Ankara Life Dergisi'nin merdivenlerini çıkıp odama geldiğimde masamda beni güzel bir hediye paketi bekliyordu. Dostlarım sanata ve kitaplara olan merakımı çok iyi bildiğinden içinde ne olduğu belli paketi hızlıca açayım ve alışılmadık bir soruyla karşılaştım!

Frekansınız Kaç?

Evet soru tanıdık lakin sorulması şaşırtıcıydı. Sevgili Aşiyan kutlu tarafından tarafıma imzalnarak gönderilen kitap bana affetmenin muhteşem hafifletici özelliğini gösterdi. Kitabın ana fikri ise çocukluğumuzdan kalma bir hayali gerçekleştirmek üzerine kurulu:

"Uçmak, yere gökyüzünden bakmak, uçağı keşfetmeden önce hayaldi. Her şey hayalle başlar. Sen de hayallerinin peşini bırakma!"

Sevgiler

Sertaç Kantarcı



En DELİ Festival!

Armada Alışveriş Merkezi, 2018'e DELİ Kış Festivali ile merhaba dedi. Özel Denge Eğitim Bilim & Sanat Anadolu Lisesi'nin (DELİ) geleneksel sucuk-ekmek partisi Armada'nın desteği ve DELİ Festival organizasyonuyla muhteşem bir yılbaşı partisine dönüştü. 23 Aralık Cumartesi günü 14.00'te başlayan festival, yoğun kar yağışı altında gerçekleşti. Varillerde yanan ateşlerin ısıttığı ve muhteşem bir görsellik kattığı konser alanında sanatçılar performanslarını sırayla sergiledi. Festivalin açılışını DELİ Bilim & Sanat Lisesi öğrenci grupları ve DJ'ler yaptı. Ardından sahneye çıkan PERA grubu ile seyirciler soğuğa inat doyasıya dans etti. Hemen arkasından son zamanların çok konuşulan ismi Manuş Baba ile eğlence tavan yaptı.

Ankara'ya Yeni Sanat Galerisi

Ankara Sanat Galerisi ve Müzayede Evi, başkentte bir ilki gerçekleştirerek "İslam Sanatı eserlerinin yer aldığı "Medeniyetimizin İzinde" isimli ilk sergisiyle sanatseverlerle buluşacak. 1 Ocak-28 Şubat 2018 tarihleri arasında "Medeniyetimizin İzinde" projesi ile ilk sergisini sanatseverlerle buluşturacak olan galeri ve müzayede evi, Başbakanlık Tanıtım Fonu tarafından desteklenirken Vakıfbank, Ziraat Bankası ile Türk Telekom gibi seçkin kuruluşlar da sağladıkları katkılarla bu eşsiz sergiyi, bir katalogla taçlandırıyor. Ankara Sanat Galerisi ve Müzayede Evi'nin açılışı vesilesi ile Osmanlı Padişah Fermanları, Eski ve Yeni Hat Eserleri, Modern ve Klasik Hilyeler, seçme Tezhip örnekleri, Yazma Kuran-ı Kerimler, Minyatür, Çini, Naht, Kat'ı, Ebru ve tesbihlerden oluşan Karma İslam Eserleri sergisi, Ankara'da ilk kez düzenlenirken, Hattat Levent Karaduman tarafından yazılan ve Türk Hat sanatında bir ilk olan; Gubari stille yazılmış, Kuran-ı Kerim'in bütününü ihtiva eden 4.10 X 2.35 ölçüsündeki devasa eser de ilk kez sanatseverlerin beğenisine sunulmuş olacak.







YAYINCI

Kantarcı Medya Grubu A.Ş.ADINA İMTİYAZ SAHİBİ VE SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ	**Sercan Kantarcı** sercan@life.com.tr
GENEL YAYIN YÖNETMENİ	**Nüket Kantarcı** nuket@ankaralife.com.tr

YAZI İŞLERİ

GENEL KOORDİNATÖR	**Sertaç Kantarcı** sertac@ankaralife.com.tr
GRAFİK TASARIM	**Sercan Kantarcı** sercan@ankaralife.com.tr
EDİTÖR	**Mustafa Mümin** mustafa.mumin@ankaralife.com.tr
MUHABİR	**Berna Özsoy** berna@ankaralife.com.tr **Savaş Tan Uzak** uzak@ankaralife.com.tr
REDAKSiYON	**Bilgi Boyacıyan** bilgi@ankaralife.com.tr
FOTOĞRAF EDİTÖRÜ	**Oğuzhan Güzel** guzel@ankaralife.com.tr
FOTOĞRAFLAR	**Samet Polat** samet@ankaralife.com.tr **Murat Bağcı** murat@ankaralife.com.tr **Ferhat Bağcı** ferhat@ankaralife.com.tr **Aycan Aslan** aycan@ankaralife.com.tr **Gökhan Gök** gokhan@ankaralife.com.tr **Royal Color**
REKLAM SORUMLULARI	**Duygu Çakıcı** duygu@ankaralife.com.tr **Yağmur Aydemir** yagmur@ankaralife.com.tr **Pelin Taşpınar** pelin@ankaralife.com.tr
OKUR TEMSİLCİSİ	**Bilgi Tunçboyacıyan** bilgi@ankaralife.com.tr
YAYIN KURULU	**Nurettin Özdebir, Hıfzı Kuruşa, Selçuk Karakaya, H. Kürşad Devecioğlu**
KATKIDA BULUNANLAR	**Süreyya Üzmez, Dr. Semih Süreyya Yazıcı, Hikmet Çetinkaya, Zerrin Tüfekçi, Semra Sancak, Sertaç Darcan, Serkan Kızılbayır, Vecdi Uzun, Utku Demirsoy, Özgün Özmen,**

MATBAA HİZMETLERİ

BASKI VE CTCP KALIP	**Pelin Matbaacılık** **İvedik Organize Sanayi Bölgesi Matbaacılar Sitesi 1514.Sokak No:28 Yenimahalle/Ankara** **Telefon: (0312) 395 25 80 (pbx) Faks: (0312) 395 25 84** **www.pelinofset.com.tr**
YAYIN TÜRÜ	**YEREL SÜRELİ**
YAYIN SÜRESİ	**AYLIK**
BASKI TARİHİ	**OCAK 2018**
DAĞITIM	**DÜNYA SÜPER DAĞITIM A.Ş.**

YÖNETİM ADRESİ

Ankara (Merkez)

LİZBON CADDESİ (Eski 1065. Cadde) 38/13 KAT:2-3 ÖVEÇLER ÇANKAYA ANKARA

TELEFON: +90 312 473 9702 (PBX) FAKS: +90 312 473 9708 E-POSTA: bilgi@**ankaralife**.com.tr www.**ankaralife**.com.tr www.**life**.com.tr

İstanbul Temsilciliği

Avrupa Yakası: Beybi Giz Plaza Büyükdere Caddesi Meydan Sokak Numara:1 Kat :15 Maslak Şişli / İstanbul

Anadolu Yakası: Akasya Rezidans Çeçen Sokak Acıbadem Kadıköy / İstanbul (0212 970 1383)

Uşak Temsilciliği

Ünalan Mahallesi Zübeyde Hanım Caddesi 14/B Uşak Merkez/Uşak (0276 227 7266)

İzmir Temsilciliği

Adalet Mahallesi Manas Bulvarı Folkart Towers Numara: 47 Kat:28 2809/2810 Bayraklı/İzmir (0212 970 1383)

Ocak 2018 Sayı: 107

Kantarcı Medya Grubu A.Ş. ve Ankara Life Dergisi













üyesidir.



Şehrin en çok okunan yayınlarından Ankara Life Dergisi'ni okuduktan sonra, henüz okumamış birine hediye edebilirsiniz. Çünkü bilgi halkındır. Ayrıca dergimizi okuduktan sonra geri dönüşüme göndermeniz geleceğimizi korumak için doğru bir adım olacaktır. Kantarcı Medya Grubu A.Ş., tüm okurlarını geleceğimiz için geri dönüşüme katkıda bulunmaya çağırıyor.

B'KASAP
BURGER

İKİ KASAP
BURGER :)

%100
DOĞAL

Life

İçindekiler

Kapak Röportajı

92 **Aslıhan Karalar**

Cemiyet

30 **Dilek Tozlu ile** *Moda Taurus AVM'de*
34 **Estenik'ten** Muhteşem Yılbaşı Daveti
36 **Diş Hekimi Çiftten** Motorsiklet Temalı Düğün
38 **BEGİKAD** Üyeleri Hilton'da
40 **Liva Pastacılık** 25. Yılını Kutladı
46 Ankara **Serenat'la** Çiçek Açtı
48 **İstanbul Ekonomi Zirvesi**
54 **ConceptDent** 2. Şubesini Açtı
58 **Soie Desing'da** Yılın En Kahkaha Dolu Organizzasyonu
60 **Mukarnas Dedeman İstanbul** Otel'de Sanat Severlerle Buluştu
62 **Gereği Düşünüldü!** Nişanlandılar
64 2018'de **Mayasente** Güzellik Getirecek
66 Ankaralı **Kanaryalar** Bilkent Otel'de
68 Yılın Balosunu **GGYD** Yaptı
86 Başkentin Yeni Sanat Merkezi **Art Zone** Kapılarını Açtı
114 **KAİSDER** 1. Yaşını Kutadı.
116 **MAG Dergi'den** Görkemli Organizasyon

Sağlık

90 TOP 2018 Plastik Cerrahi Trendleri **Doç.Dr. Nedim Sarıfakıoğlu**
98 Yüz Estetiği Üzerine **Doç.Dr. Ozan Bitik**
120 Dental Travmatik Yaralanmalarda Tedavi **Dr.Dt. Bahar Uyanık**
126 Neden "Füzyon" Rinoplasti ? **Prof.Dr. Metin Yılmaz**
128 Yeni Yılda Işıl Işıl Bir Cilt **Dr. Buket Yıldırım**

Röportaj

100 **Alper Çetindaş** Monkey's Club
124 **Betül Demir** Esrarengiz Güzel
130 **Aydın Smart Kids Academy** Füsun Göksel

Makale

102 **Dr. Özgün Özmen** *Ergenlerde Beden İmajı*
104 **Tuğçe Tarlabaz** *Yabancı Dil Konuşma İsteği %95 Sonuç %5*
106 **Delta Bisiklet'ten** Püf Noktalar
140 **Doktorun Seyir Defteri** Stockholm
142 **Tarkan Özvardar** Köpekler Kıskanır Mı?

Haber

132 **Sercleaner** *Ankara'nın Köklü Temizlik Şirketi*
134 **Kıvanç Can Bektaş** *Güzelliğinize Ufak Bir Detoks*

Gurme

74 *Kişiye Özel Menüsü* ile **Cafe Bi'Kavanoz**
76 **Özgür Aksuna** ile İşimiz Gücümüz Yemek
78 *Anadolu Mutfağı* **Tagazzi Restaurant'ta**
80 *Ayın Lezzet Durağı* **Çakra Restaurant & Meyhane**
82 **Savaş Şef** *İle Aşçılık Üzerine*
84 **Serkan Kızılbayır ile** *O İş Bende*

Life Özel

28 **Kerem Tokay** *O'nun Dünyası*

DAVET PERİSİ'NDEN SEVGİLİLER GÜNÜ KOMBİN ÖNERİLERİ

Yeni yılı daha yeni ardımızda bırakmışken yaklaşan Sevgililer Günü için ayrı bir heyecan yaşanmaya başlandı. Çiftler daha şimdiden sevdiklerine ne hediye alacaklarını düşünürken, hanımlar da Sevgililer Günü'nde ne giyeceklerini düşünmeye başladılar bile. Bu konuda Ankara'da öne çıkan isimlerden biri olan Davet Perisi, hanımların imdadına yetişti ve dergimiz okurları için Sevgililer Günü kombinleri hazırladılar…

Elbise : Roberto Cavalli
Ayakkabı: Gianvito Rossi
Çanta : Love Moschino







Ayakkabı: Jimmy Choo
Canta : Bottega Veneta
Elbise : Sherri Hill



Elbise :Js Collection
Canta :Dolce Gabbana
Ayakkab :Jimmy Choo

Elbise :Three Floor
Ayakkabı :Valentino
Canta :Bottega Veneta

nenehatun

RAKI



"çilingir sofrası"



Rezervasyon
436 36 14

O'NUN DÜNYASI

Kerem Tokay, Ankara'da gayrimenkul sektörünün tanınmış isimlerinden. Yaptığı işlerle adından sıkça söz ettiren Kerem Tokay'ın iş dışında nasıl biri olduğunu merak ettik, sorduk… Kerem Tokay özel hayatıyla O'nun Dünyası'nda…

Düzenleme: Berna Özsoy berna@ankaralife.com.tr
Fotoğraflar: Oğuzhan Güzel guzel@ankaralife.com.tr

KEREM TOKAY ve O'nun sevdikleri













YAŞAM

En son izlediğin film?
Martıların Efendisi

En son okuduğun kitap?
Filiz Hiç Üzülmesin-Filiz Ali

En sevdiğin yazar?
Ahmet Ümit

Hangi dergilere abonesin?
Uykusuz, Ankara Life

GÜZEL EVİM

Nerede oturuyorsun?
İncek

Evindeki en sevdiğin obje?
Figürlerim ve Model Arabalarım

Evinin en sevdiğin odası?
Salon

En sevdiğin eşyan?
Kum Torbam.

O MU, BU MU?

I phone mu, Samsung mu?
Samsung

Facebook mu, twiter mı?
Instagram

Mac mi, PC mi?
Mac

Kahve mi, çay mı?
Kahve

Klasik mi spor mu?
Mecburen klasik

KİŞİSEL BAKIM

Hangi parfümü kullanıyorsun?
Burberry Classic

Saatinin markası?
Rolex

Aracının markası nedir?
Kawasaki

GARDROP

Gardırobunun vazgeçilmezi?
Siyah takım elbise

Favori kombinin?
Jean ve Siyah T-shirt

Favori saat markan?
Rolex

Favori spor ayakkabı tercihin?
Nike

Klasik ayakkabı markan?
George Hogg

Tatil merkezi için tercihin?
Kışın Sinop, yazın Çeşme

Restoran tercihin?
La Gioia, Nusret



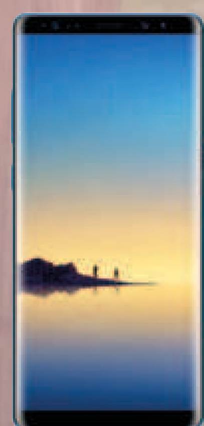
SÜRPRİZ...

En son kime hediye aldın?
Kızıma at botu aldım

En son sana ne hediye alındı?
Kravat









Dilek Tozlu'nun Tercihi Taurus Alışveriş Merkezi

Şehir cemiyet hayatının önemli isimlerinden Dilek Tozlu, yeni yıl alışverişini bu sene de marka alışveriş merkezlerinden Taurus'ta yaptı. Özellikle üst sınıf marka karması ile dikkat çeken Taurus'ta ihtiyaçlarını alan Tozlu, eşi ve çocukları için Taurus'un eşsiz dünyasından hediyeler de aldı.

Eşi için takım elbise ve kol düğmesi alan ünlü isim, çocularını da ihmal etmedi. 2017 senesinin en sevilen çizgi filmlerinin lisanlı üretilen oyuncaklarını aldı. Günün sonunda yorgunluğunu sinemada atan genç ve güzel isim, tercihini Kore Savaşı'ndan ilham alan Ayla filminden yana kullandı.

Haber: Berna Özsoy berna@*ankaralife*.com.tr
Fotoğraflar: Gökhan Gök gokhan@*life*.com.tr
Aycan Aslan aycan@*life*.com.tr



TAURUS
ANKARA

İlknur
Demir

Dilek
Tozlu





Şehrin en eski ve en çok okunan yayını Ankara Life Dergisi'ndeki köşesinde bu ay Taurus Alışveriş Merkezi koridorlarında poz veren Dilek Koçak Tozlu, hem alışveriş yaptı hem de Taurus'un muhteşem noktalarından poz verdi. Özellikle terasın eşsiz Ankara manzarasına hayran kaldığını belirten genç moda yazarı, 2018 senesine bomba gibi girdiğine vurgu yaptı.





Dilek Tozlu

Estenik'ten Tepe Prime'da Muhteşem Yılbaşı Daveti

Şehrin sevilen hekimlerinden Doçent Doktor Zühtü Demir'in sahibi olduğu Estenik Estetik Cerrahi Merkezi, geçtiğimiz günlerde düzenlediği muhteşem yılbaşı organizasyonu ile 2018'i karşıladı. Tepe Prime'da yer alan Estenik'e gelen seçkin davetlileri, hem yeni merkezin seçkin davetlileri, hem yeni yılı erken karşıladılar, hem de Doçent Dr. Zühtü Demir'den yeni yıl güzellik ve estetik eğilimleri hakkında bilgi aldılar. Demir ailesinin de Estenik misafirleriyle yakından ilgilendiği etkinlik oldukça sıcak bir atmosferde sürdü...

fotoğraflar: Öznur Ünal









Diş Hekimi Çiftten Motorsiklet Temalı Düğün!

İkisi de Diş Hekimi olan Çiğdem ve Tansu Erakman çiftinin motorsiklet temalı düğünü yıllarca unutulmayacak bir düğün olarak hafızalarda yerini aldı. Radisson by Park İnn Hotel'de Tülay'ca Organizasyon tarafından motorsiklet konseptinde hazırlanan salon davetliler tarafından büyük beğeni aldı. Motorsiklet sesleriyle içeri giren çiftin nikah kürsüsü de motorsiklet şeklindeydi. Grup Rapido ile gecenin geç saatlerine kadar eğlenen misafirler, davul show ekibiyle pastanın salona girişinden de oldukça etkilendiler. Çiğdem Hanım'ın düğünde süpriz yaparak canlı performansla şarkı söylemesi de davetlilerin büyük beğenisini kazandı.

Fotoğraflar: Oğuzhan Güzel











BEGİKAD Üyeleri Hilton'da Buluştu

Beşiktaşlı Girişimci İşadamları ve Kadınları Derneği (BEGİKAD) üyeleri, Ankara Hilton Otel'de bir araya geldi. Dernek yönetim kurulu üyeleri ve eşlerinin neredeyse eksiksiz olarak hazır olduğu organizasyonda başkan İlker Bayram tüm misafirlerle oldukça yakından ilgilendi.

Üyelerin birbirleriyle tanışması için organize edilen geceye dernek üyesi Hakan Küçükçınar'ın canlı müzik dinletisi ile Umut Öğüt'ün DJ performansı damga vurdu.

Haber: **Berna Özsoy** berna@life.com.tr
Fotoğraflar: **Harun Şehirli**

Tanser Başaran, *Ebru Şenkal*, *Yalçın Erdin*, *Burçin Razi*



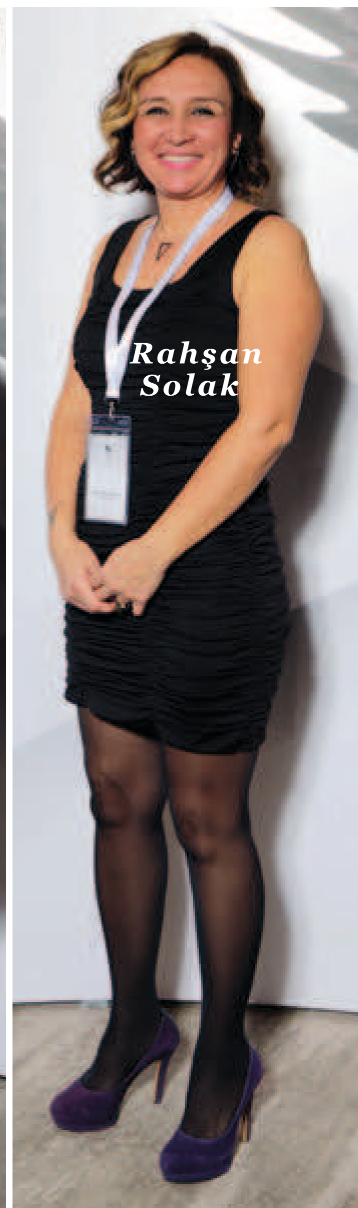
Gözde Acar



Harun Şehirli



Atilla Sinacı, *Pelin Sinacı*



Rahşan Solak









Hilton Oteli'nde gerçekleştirilen organizasyona şehrin en eski ve en çok okunan yayını Ankara Life Dergisi de katıldı.







Liva Pastacılık 25. Yaşını Kutladı



Senelerdir verdiği kaliteli hizmet ve sunduğu lezzetlerle hepimizin gönlünde taht kuran Liva Pastacılık, 25. yılını düzenlediği gala ile kutladı. Hem 25. yıl kutlaması hem personellere motivasyon hem de erken yılbaşı kutlaması amacıyla yapılan galaya Liva Pastacılık'ın tüm çalışanları katıldı. Personellerin çalışma saatlerine uymadığından dolayı 17 Aralık Pazar ve 19 Aralık Salı günü yapılan gala, Çukurambar Holiday Inn'de gerçekleşti. 25. yıla özel yapılan pasta da Liva Pastacılık tarafından yapıldı. Galaya özel yapılan 5 katlı pastanın en üst katı da Liva'nın meşhur tarçınlı kurabiyesinden ev şeklinde düzenlendi.

Haber: **Berna Özsoy** berna@life.com.tr

Fotoğraflar: **Öznur Ünal** oznur.unal@life.com.tr

Şubelerle daha fazla yol kat etmeyi amaçlayan Liva Pastacılık'ın, 2. nesle motivasyon olarak düzenlediği gala, bugüne kadar ilk defa yapıldı. Bundan sonra her yıl düzenli olarak etkinlik düzenlemeyi planlayan Liva Pastacılık'ın galasında birinci, üçüncü, beşinci ve yedinci yılını dolduran personellere hediyeler verildi.
Çalışanların bir araya geldiği yemekte Liva Pastacılık Yönetim Kurulu Başkanı Reyhan Hacıosmanoğlu "İlk başladığımızda biz bunları hayal edemezdik. Çoğu hayallerimizi gerçekleştirdik. Hedeflerimiz vardı, hedeflerimize ulaşmaya çalışıyoruz ve bunları sizlerle birlikte gerçekleştireceğiz. 25 yılımızı dolduruyoruz ve bu çeyrek yüzyılda Türkiye'nin en güçlü, en iddialı ekibiyle, kalitesiyle biz bunu başaracağız.

Reyhan Hacıosmanoğlu



Mustafa Beker

Reyhan Hacıosmanoğlu


Aybike Karatekin
Fidan Karatekin


Yeliz Akpolat


Gamze Hacıosmanoğlu


Mert Hacıosmanoğlu
Selen Neşe

Nice yıllarımız olsun" dedi. Hacıosmanoğlu'nun konuşmasının ardından "Birbirimiz İçin Ne Dedik?" köşesinde çalışanların birbirlerinin hakkındaki düşüncelerini söyledikleri videolar izlendi. Gecede 25. sene anısına yapılan pasta tüm Liva Pastacılık ailesi tarafından hep birlikte kesildi...


Oğuz Doğan
Ece Doğan


Meral Hacıosmanoğlu
Gamze Hacıosmanoğlu


Erkan Taşcı





Şehrin en popüler ve en çok okunan yayını Ankara Life Dergisi Magazin Servisi'nin de davetli olduğu gece, oldukça sıcak bir atmosferde geçti. Canlı müzik eşliğinde geç saatlere kadar süren gala yemeği sonunda Hacıosmanoğlu ailesi tüm çalışanlarına emekleri için teşekkür etti.





İşte Güzeller Güzeli

Joker Ajans tarafından 8.'si gerçekleştirilen Model Of Fashion'da güzellerin güzeli belli oldu. Uzunca bir eleme sürecinin ardından finalde podyum heyecanı yaşayan güzeller, jürinin ve defileyi takip etmek için gelen davetlilerin önünde güzelliğini tescilleme yarışına girdi. Ataköşk Otel'de düzenlenen yarışmada gelecek vaad eden genç güzeller önce podyumda yürüyerek görücüye çıktı. Muharrem Ketenci ve İpek Tanrıyar'ın da jüri koltuğunda oturduğu yarışmada profesyonel mankenler tarafından gerçekleştirilen defilelerle de davetliler moda dolu bir akşam geçirdi. Ünlü modacı Muharrem Ketenci, Ceren Can, Soie Design ve Öznur Design defileleri geceye renk kattı. Gecenin sonuna gelindiğinde ise heyecan doruktaydı. Yarışmanın sonucunda birinciliği 20 yaşındaki Ankaralı güzel Nisa Çağlar göğüsledi. Yarışmada 1.78 boyunda 19 yaşındaki Hacettepe Üniversitesi öğrencisi Derya Deniz Yılmaz ikinci, 1.75 boyunda 25 yaşındaki Eskişehirli güzel Buket Nur Tatlıcak da üçüncü olurken dördüncülüğü Gazi Üniversitesi Ses Eğitimi Bölümü öğrencisi 19 yaşındaki Melisa İldeş aldı.





Şiir Yolaçan



Melisa İldeş



Buket Nur Tatlıcak



Derya Deniz Yılmaz



Nisa Çağlar

Ankara Serenat'la Çiçek Açtı!

Şehrin en sevilen ve en popüler simalarından Gamze Uzun'dan muhteşem açılış! Yıllardır profesyonel hayatta elde ettiği ciddi başarılarla adından sıkça söz ettiren Gamze Uzun, geçtiğimiz günlerde açtığı çiçek mağazasıyla tekrar gündemde!

Tamamı ithal ve seçkin çiçeklerden oluşan mağazada hizmet verecek olan genç girişimci, düzenlediği dev organizasyonla şehrin önde gelen isimlerini bir araya getirdi. İş, cemiyet ve medya dünyasından çok sayıda ismin katıldığı organizasyonda, Gamze Uzun şıklığıyla göz kamaştırdı.

Haber: **Berna Özsoy** berna@life.com.tr

Fotoğraflar: **Aycan Aslan** aycan@life.com.tr

Başkent Ankara sokakları yeni açılan butik işletmelerle rengarenk! Çankaya'da Türkocağı Caddesi 56 numaralı binada açılan Serenat Flowers ile kent kelimenin tam anlamıyla çiçek açtı. Dünyanın dört bir yanından gelen çiçeklerin sergilendiği mağazada adeta 'yok yok!' Canlı ve yapay çiçeklerden her çeşit ağaca; mekan süslemeden özel gün teklif organizasyonlarına kadar çok sayıda seçenek sunan Serenat Flowers, kişiye özel çiçek tasarımları da yapıyor.

Ankara'da çekilen birçok dizi ve filmin çiçek ve peyzaj düzenleme işlerini de gerçekleştiren Serenat Flowers'ın açılışı da göz doldurdu. İş, siyaset, cemiyet, ve sanat dünyasından çok sayıda medyatik ismin yer aldığı açılış, gecenin ilerleyen saatlerine kadar sürdü.



Gamze Uzun









Serenat Flowers'ın açılışı sıcak bir atmosferde geçti. Etkinlikte Ankara Life Dergisi Magazin Servisi de hazır bulundu.







İstanbul Ekonomi Zirvesi



İstanbul Ekonomi Zirvesi, Çırağan Sarayı'nda gerçekleştirildi. Gecede şehrin en çok okunan yayını Ankara Life Dergisi ve Türkiye'nin en seçkin iş dünyası yayınlarından Ekonometri Dergisi'ne de birer ödül takdim edildi. Ödülleri yayınlar adına Kantarcı Medya Grubu Yönetim Kurulu Üyesi Sertaç Kantarcı kabul etti. Kısa bir konuşma yapan Kantarcı asıl teşekkürü Türkiye'ye böyle bir marka kazandırdığı için kendilerinin etmesi gerektiğine vurgu yaparak böylesine muhteşem bir organizasyona imza atan zirve ekibini alkışladı... Bununla beraber; zirveye iş dünyası yoğun ilgi gösterdi.

Haber: **AycanAslan** aycan@life.com.tr

Fotoğraflar: **Gökhan Gök** gokhan@life.com.tr

Türkiye'nin Endüstri 4.0'da geldiği seviyenin masaya yatırıldığı İstanbul Ekonomi Zirvesi'ne, teknoparklar da katılım gösterdi. İçerisinde yerli ve yabancı şirketlerin de bulunduğu teknoparklar, zirvede sektörün geleceğini tartıştı. Büyümekte olan Türkiye ekonomisini ve bugün nerede olunduğunu irdelemek amacıyla düzenlenen İstanbul Ekonomi Zirvesi'nin açılışında konuşma yapan Cool Reklam Yönetim Kurulu Başkanı Abdullah Değer, hedeflerinin Türk ekonomisine katkı sağlamak olduğunu belirtirken, zirvenin her yıl düzenli olarak yapılacağını söyledi. Türkiye'ye yatırım yapan ülkelerin büyükelçileri ve yabancı şirketler, iş adamları ve kadınları, yenilikçi şirketlerin üst düzey yöneticileri, genç girişimciler ve şirket patronları ve CEO'larının katılımcı ve konuşmacı olduğu zirvede büyüyen dijitalin farklı sektörlere yansımaları, iş ve sosyal hayatımızdaki rolü; bankacılık ve finans, iletişim ve dijital teknoloji, inşaat, gıda, enerji ve turizm ve otelcilik gibi konular ele alındı.



Abdullah Değer

Erkan Güral



Sertaç Kantarcı

Üsta sıra: Kıvanç Uslu, Mehmet Zafer Dokuzoğlu, Ethem Dirvana, Pınar Akalın, Veda Öztürk, Şansal Tur, Haluk Kalyoncu, Erhan Özmen, Ferhan Şenkon, Neslihan Şen, Erkan Güral, Aslı Gülener, Başak Temel,
Alt sıra: Ali Nuhoğlu, İbrahim Tarı, Ziya Mursaloğlu, Abdullah Değer, Ali Osman Akat, Temel Karadeniz, Mustafa Aydın, Bülent Akarcalı, Tacettin Yertüm, Öner Çelebi

'4.0 Sanayi Devrimi Dijital Dünya' temasıyla bir araya gelen katılımcılar arasında ayrıca Eski AB Bakanı Egemen Bağış, eski Çevre ve Şehircilik Bakanı Erdoğan Bayraktar ve Eski Turizm Bakanı Bülent Akarcalı da vardı. Osmanlı'dan cumhuriyete moda gösterisi katılımcıların beğenisini kazandı.


Dilek Güngör, Pınar Akalın, Leyla Arsan






Yonca Erdoğ
Neslihan Şen


Mustafa Aydın

İSTANBUL ALTIN DEĞERLER ÖDÜLÜNÜ ALAN KİŞİ ve KURULUŞLAR

2017 Yılının En Başarılı Sosyal Sorumluluk Projesi	AFAD	AFAD	İbrahim Tarı	1 yılın değil 100 yılın Sosyal Sorumluluk Projesi Suriyeli Mülteciler için yapılan yardımlar
2017 Yılının En Başarılı Sigorta Şirketi	ALLİANZ	Allianz	Cansen Başaran Symes	Dijital Uygulamaları ile bu ödüle layık görüldü
2017 Yılının En Başarılı Sanayi Odası	ANKARA SANAYİ ODASI		Nurettin Özdebir	Ankaranın Sanayi Yatırımları için Cazibe Merkezi haline gelmesi için yapılan çalışmalara ithafen
2017 Yılının En Hızlı Büyüyen Franchising Markası	ARTUKBEY		Tacettin Yertüm	Kurmuş olduğu başarılı alt yapısı ve 15 Yıllık tecrübesi ile mardinden İstanbula uzanan bir Frachising Zinciri ile bu ödülü alıyor.
2017 Yılının En Başarılı Sanayi Kuruluşu	ASELSAN	aselsan	Mehmet Zafer Dokuzoğlu	Geleceğin Su Altı Silahı Tork Projesine Ödül Verilmiştir.
2017 Yılının En Başarılı Yerli Üretim Teknolojisi	BEN MAKER	ben	Aslı Gülener	Çocuklarımızın eğitimi ve gelişimi için ürettikleri ve tasarladıkları projeler ve Atölyelere ithafen
2017 Yılının En Başarılı Teknoparkı	BİLKENT CYBERPARK	BİLKENT CYBERPARK	Ferhan Şenkon	B2B Eşleştirme Projesi Kapsamında
2017 Yılının En Başarılı Konsept Turizm Oteli	BOZBURUN YAT KULÜBÜ		Edhem Dirvana	Kaliteli Hizmet anlayışı ve konsept Turizmi en iyi şekilde harmanlayan bir otel olması
2017 Yılının En Başarılı CEO'su	ÇAĞDAŞ DEMİRAĞ		ÇAĞDAŞ DEMİRAĞ	Türkiye Petrolleri ve Turkaz Petrol' de yürüttüğü görevleri ve başarılı çalışmalarına istinaden
2017 Yılının En Başarılı Market Zinciri	CARREFOURSA	Carrefour SA	Öner Çelebi	Online Sipariş Hızlı teslimat ve web uygulamalarını en başarılı şekilde kullanmalarına ithafen
2017 Yılının En Başarılı TV Ekonomi Programı	ÇIKIŞYOLU-BLOOMBERG	Bloomberg	Veda Öztürk	Alın Teri Değil Akıl Teri Sloganı ile yapılan programların hepimize ekonomimiz ve geleceğimiz için yapılan ve yapılması gerekenleri anlattığı için
İstanbul'un Altın Değeri	ÇIRAĞAN PALACE KEMPİNSKY İSTANBUL		Neslihan Şen	Türkiyenin En Büyük Kültür Mirası olması ve Dünyanın en iyi Kempinski'si olması
2017 Yılının En Başarılı Konut Projesi	EGE YAPI	EGEYAPI	İnanç Kabadayı	Kordon İstanbul Projesine ithafen
2017 Yılının En Başarılı Ekonomi Dergisi	EKONOMETRİ	EKONOMETRİ	Sertaç Kantarcı	Ulusal bir dergi olan Ekonometri'nin Dijital platformları ve sosyal medyayı etkin olarak kullanmalarına itafen.
2017 Yılının En Başarılı Otel Projesi	EMSAŞ	emsaş	Tuğba Akat	Yurt Dışında yapmış oldukları başarılı otel projeleri
2017 Yılının En Başarılı İş Adamı	ERKAN GÜRAL	KÜTAHYA	Erkan Güral	Türkiyenin En Kaliteli Markalarından biri olan Kütahya Porselen'in Yönetim Kurulu Başkanı
2017 Yılının En Başarılı İş Kadını	GAMZE CİZRELİ	BIG CHEFS	Gamze Cizreli	CEO'luğunu yaptığı BIG CHEFS'in Türkiyenin başarılı markalarından biri olmasından dolayı
2017 Yılının En Başarılı Sanayi Teknoparkı	GOSB TEKNOPARK	GOSB Teknopark	Hande Kanbir	Sanayi İşbirliği ile yapmış olduğu Labaratuarlarla Öğrencilere Fe Bilimleri Sosyal Bilimler Web Tasarım konularında eğitim veriliyor
2017 Yılının En Başarılı Üniversite Teknoparkı	HACETTEPE TEKNOKENT	Hacettepe Teknokent	İlyas Yılmazyıldız	Üniversitenin Akademik bilgisini Sanayi ile birleştirip başarılı projeler geliştirmelerine istinaden.
2017 Yılının En Başarılı Yapay Zeka Teknolojileri Üreticisi	IBM	IBM	Kıvanç Uslu	Yapay zeka teknolojileri alanında yaptıkları başarılı çalışmalara ithafen
2017 Yılının En Başarılı Ekonomi Muhabiri	İBRAHİM ACAR	SABAH	İbrahim Acar	Kaliteli ve tarafsız haber anlayışı ile yazmış olduğu ekonomi haberleri için
2017 Yılının En Başarılı Enerji Markası	KALYON ENERJİ	kalyon	Haluk Kalyoncu	YEKA güneş projesi kapsamındaki Türkiye'nin ilk entegre panel üretim fabrikasının kurulması
2017 Yılının En Başarılı Karma Gerçeklik Tekolojileri Üreticisi	MICROSOFT	Microsoft	Cavit Yantaç	Karma Gerçeklik konusunda yapılan çalışmalar ve üretilen ürünlere ithafen
2017 Yılının En Başarılı Kentsel Dönüşüm Projesi	NUHOĞLU İNŞAAT	nuhoğlu	Ali Nuhoğlu	Kadıköy Yenitepe Kentsel Dönüşüm Projesine ithafen
2017 Yılının En Başarılı Fabrikası	ÖZMEN UN FABRİKASI		Erhan Özmen	Türkiyenin ilk 4.0 Uygulamalı Fabrikası
2017 Yılının En Başarılı Kadın Girişimcisi	PINAR AKALIN	sentromer	Pınar Akalın	Sentromer DNA Teknolojileri şirketinin çalışmalarına ithafen
2017 Yılının En Başarılı Havayolu Şirketi	QATAR AİRWAYS	QATAR	Ferit Aksun	Uluslar Arası bir havayolu şirketi olmasının yanında mobil uygulamaları ve online hizmetleri 4.0 Teknolojiyi etkin kullanımları için
2017 Yılının En Başarılı Modacısı	RAŞİT BAĞZIBAĞLI	RAŞİT BAĞZIBAĞLI	Raşit Bağzıbağlı	Modaya Yön Veren Başarılı Tasarımları için
2017 Yılının En Başarılı Erkek Girişimcisi	ŞANSAL TUR	LINA	Şansal Tur	Yeni Kurmuş Olduğu LINA Kozmetik ve Tekstil Şirketinin Başarılı atılımları için
2017 Yılının En Başarılı STK'sı	TABA		Ali Osman Akat	Amerika ve Türkiye arasında ticari bağların güçlenmesi ortak iş alanlarının ve pazarların çoğaltılması adına yapmış oldukları çalışmalara ithafen
2017 Yılının En Başarılı Teknoloji Geliştirme Bölgesi	TECHNOSCOPE	TECHNO	Özgür Durmaz	Mersin'in Teknoloji Geliştirme Bölgesi olma misyonunu başarılı bir şekilde yürütmelerine istinaden.
2017 Yılının En Başarılı Üniversite İşbirlikli Teknoparkı	TEKNOPARK ANKARA		Fatih Mutlu	FAB-LAB Prototip Merkezi Uygulamalarına istinaden
2017 Yılının En Başarılı Lojistik Firması	TIRSAN	TIRSAN	Çetin Nuhoğlu	Bitüm Taşıyıcı Tanker Teknolojisi kapsamında ödül verildi
2017 Yılının En Başarılı Genç İş Adamı	ALİ YÜCELEN		Ali Yücelen	Şirketi Yücelen Grup çatısı altında yazılım, akaryakıt, lojistik ve gıda işletmeciliği gibi alanlardaki yatırımları yönetiyor.
Yaşam Boyu Onur Ödülü	MUSTAFA AYDIN		Mustafa Aydın	Yaşam Boyu Onur Ödülü

Erkan Güral
Bülent Akarcalı
Mustafa Aydın
Abdullah Değer
Ziya Musrsaloğlu

Zirvede konuşma yapan Abdullah Değer; ''Her zaman, her zorluğa rağmen güçlü kalmayı başarmış ekonomimizin bugün nerede olduğunu irdelerken, teknolojik devrimler aylık yaşanırken istikrarlı büyümek için ne tür çalışmalar yapılması gerektiğini masaya yatırdık. Dördüncü sanayi devriminin ne kadar içerisinde olduğumuzu görmek ve bir yol haritası belirlemek amaçlarımız arasında" dedi.


Pınar Eczacıbaşı, Tuğbay Akbulut, Yar. Doç. Betül Ayça, Prof. Dr. Sedat Aybar



Cantekin Temizer, Gamze Çizreli, Ethem Dirvana, Yonca Erdoğ, Fatma Semiz Özalp, Bulut Bağcı, Fercan Başkan


Murat Hazinadar



Temel Karadeniz





İstanbul Çırağan Sarayı'nda düzenlenen geceye Türkiye'nin en ünlü iş insanları katıldı. Gecenin ilerleyen saatlerine kadar devam eden etkinlik her yıl tekrarlanacak...



İnanç Kabadayı, Ali Nuhoğlu, Süleyman Varlıbaş, Prof. Dr. Hasan Alpay Heperkan



Nusret Cömert, Sami Altınkaya, Çağdaş Demirağ, Haluk Kalyoncu, Atalay Armutçu





Ziya Mursaloğlu

Yusuf Aydın

Atalay Armutçu

Abdullah Değer

Sertaç Kantarcı

Veysi Baday

Vahap Değer

Çırağan Sarayı'nda düzenlenen İstanbul Ekonomi Zirvesi; inşaat, bilişim, turizm, finans, gıda, teknoloji ve medya alanında devleri ağırladı. Gecede sektörlerinin en başarılı şirket ve yöneticileri ödüllendirilirken, Ekonometri ve Ankara Life Dergileri adına ödülü Sertaç Kantarcı kabul etti.

Abdullah Değer

Çetin Nuhoğlu

Erkan Güral

CONCEPTDENT 2. ŞUBESİNİ ÇUKURAMBAR'DA AÇTI

Merkezi Çayyolu'nda olan ve 9 yıldır hizmet veren ConceptDent Ağız ve Diş Sağlığı Polikliniği, 2. şubesini Çukurambar, Muhsin Yazıcıoğlu Caddesi'nde açtı. İşletmesini Dt. Emre Dayangaç'ın aldığı polikliniğin açılışı 23 Aralık Cumartesi günü gerçekleşti. Ankara'da kurulduğu günden bugüne, Çayyolu'nda 9 yıldır hizmet veren ConcepDent Ağız ve Diş Sağlığı Polikliniği, Çukurambar'daki 2. şubesini görkemli bir açılışla yaptı.

Fotoğraflar: Gökhan Gök gokhan@ankaralife.com.tr
Aycan Aslan aycan@ankaralife.com.tr

ConceptDent'in açılışına Ankara'nın tanınmış simalarının yanında, polikliniğin daimi hastaları da katıldı. Açılışta konuşma yapan Dt. Emre Dayangaç, ''Çukurambar'ın, ConceptDent gibi bir ağız ve diş sağlığı polikliniğine ihtiyacı vardı. Biz bu eksikliği gördük ve 2. şubemizi Çukurambar'a açmaya karar verdik. Bu heyecanlı günümüzde bizleri yalnız bırakmayan dostlarımıza ve tüm davetlilere teşekkür ederim'' dedi. Konuşmanın ardından davetlilere ikramlar yapıldı. 2. şubenin geç kalınmış bir adım olduğunu belirten Dayangaç, yeni şubenin açılışını güzel ve içlerine sinen bir şekilde yaptıkları için de mutlu olduğunu ifade etti.



Ceren Dayangaç

Dr.Dt.Emre Dayangaç







ConceptDent Ağız ve Diş Sağlığı Polikliniği'nin Çukurambar'da bulunan ikinci şubesinin açılışına Ankara'nın tanınmış isimlerinden birçok kişi katıldı. Davetliler, ConceptDent'in Çukurambar'da bir şubesi olmasından dolayı memnuniyetlerini dile getirdi.







Simay Pektaş

ConceptDent'in 2. şubesinin açılışında Dt. Emre Dayangaç davetlilerle yakından ilgilendi. Açılışa katılan misafirler Dt. Emre Dayangaç'tan diş sağlığı ile ilgili bilgi almayı da ihmal etmediler.







Soie Design'da Yılın En Kahkaha Dolu Organizasyonu

Şehrin en popüler butiklerinden Soie Design'da neşeli organizasyon! Kadın girişimci Özgül Peker tarafından açılan Soie Design, ünlü kahkaha terapisti Gülnur Akdemir'i ağırladı. Butik salonunda gerçekleşen organizasyona cemiyet hayatından çok sayıda medyatik isim katıldı. Kentin marka yayını Ankara Life dergisi'nin davetli olduğu etkinlik oldukça neşeli bir ortamda geçti...

Haber: Aycan Aslan aycan@ankaralife.com.tr
Fotoğraflar: Gökhan Gök gokhan@ankaralife.com.tr


Gülnur Akdemir


Özgül Peker


Koray Özyılmaz


Gönül Kibar



''MUKARNAS'' DEDEMAN İSTANBUL OTEL'DE SANATSEVERLERLE BULUŞTU

Part Gallery kurucusu ve küratörü olan Pınar Kanber'in ''Mukarnas'' isimli sergisi 1 yıl aradan sonra 9 Aralık'ta Dedeman İstanbul Otel'de sanatseverlerle buluştu. Uzun zamandan sonra yeni bir sergiyle sanatseverlerle buluşan Ressam Pınar Kanber, Selçuklu mimarisinde bir bezeme çeşidi olan, evrensel barışı ve dengeyi sembolize eden ''Mukarnas'' ile günümüzün kaotik ortamına gönderme yapıyor.

Kervansarayların ilgi bekleyen, hüzünlü çığlıklarını uzun soluklu bir araştırma neticesinde tuvaline yansıttığını dile getiren Ressam Pınar Kanber, sergisi hakkında''Gezdiğim tüm kervansaraylar ayrı bir ruha sahip. Gönüllülük esasına dayanan bir işleyişe sahip oldukları için özellikle günümüz dünyası için büyük bir önem ve örnek teşkil ediyor. Barışa en fazla ihtiyaç duyduğumuz bir zamanda bu yapıları evrensel barış ile bağdaştırmak istedim ve adını ''Mukarnas'' koydum. ''Mukarnas'', Selçuklu mimarisinde bir bezeme çeşidi. İslam bezeme anlayışında mistik anlam, geometrik biçimler ve düzenlemelerin kurgusunda gizlenmiştir. Evrensel birlik ve denge düşüncesi çokgen ve çok köşeli yıldızlarla somutlaştırılmıştır. Amacım, eserlerimle şu an en çok ihtiyaç duyduğumuz evrensel barışa dikkat çekmek ve farkındalığımızı artırmaktır'' dedi.
Pınar Kanber'in ''Mukarnas'' adlı sergisi 13 Ocak 2018 tarihine kadar Dedeman İstanbul Otel'de yer alan Part Gallery'de sanatseverleri bekliyor.





Rahmi Çöğendez

Pınar Kanber



Gereği Düşünüldü: Nişanlandılar!


Emine Elver, Remzi Özdemir, Mehtap Demirhan

Ankaralı ünlü avukat Mehtap Demirhan'dan mutlu haber! Genç avukat hayatını tanınmış hakim Remzi Özdemir ile birleştirme yolunda ilk adımı attı. Çankaya Birlik Mahallesi'nde yer alan Marev'de gerçekleştirilen nişan aile arasında olmasına karşın oldukça kalabalıktı. Çiftin akrabaları ve yakın dostlarından oluşan misafirler, geç saatlere kadar hem eğlendiler hem de Mehtap Demirhan ve Remzi Özdemir'i yalnız bırakmadılar.

Haber: **Aycan Aslan** aycan@life.com.tr

Fotoğraflar: **Gökhan Gök** gokhan@life.com.tr

Türk hukuk dünyasının hatırı sayılır avukatlarından Mehtap Demirhan ve hakim Remzi Özdemir hayatlarını birleştirme konusunda ilk adımı geçtiğimiz günlerde attılar. Adliye koridorlarında bir duruşma çıkışı tanışan genç çiftin birliktelikleri hukuk camiasında büyük ses getirdi.

Aile içinde gerçekleştirilen törenin organizasyonunu Mehtap Demirhan'ın iç mimarlıkla uğraşan inşaat mühendisi kız kardeşi Seda Demirhan gerçekleştirdi.

Mehtap Demirhan Remzi Özdemir

Medine Kaya, Mehtap Demirhan, Remzi Özdemir, Şefika Demirhan, Şehnaz Kahraman

Mehtap Demirhan ve Remzi Özdemir çifti nişan boyunca tüm misafirleriyle oldukça yakından ilgilendi. Nişan kurdelasını aile büyüklerinden Mehtap Demirhan'ın dayısı keserken, kutlama büyük bir neşe ortamında gece geç saatlere kadar devam etti.

Nişan sonrası şehrin en çok okunan yayını Ankara Life Dergisi'ne kısa bir röportaj veren Mehtap Demirhan ve Remzi Özdemir çifti, son derece mutlu olduklarını belirterek davete gelen tüm akraba ve yakın dostlarına teşekkür ettiler.



Kemal Demirhan, Mehtap Demirhan Nimet Demirhan



Seda Demirhan, Mehtap Demirhan, Hüseyin Gazi Demirhan

2018'de Mayasante Güzellik Getirecek

Şehrin önemli polikliniklerinden Mayasante, 2018'e artık geleneksel hale gelen DJ partiyle girdi. Yeni yıla kliniğin Çukurambar'da bulunan üç katlı ve yüksek standartlarda yapılan merkezinde giren Mayasante Polikliniği, her sene düzenlediği partiyi bu sene de yineledi. Poliklinik kurucuları Devrim Gürsoy ve Serkan Öztürk tarafından çalışanları, hastaları ve özel misafirleri için düzenlenen parti Aralık ayı soğuğuna karşın oldukça sıcak bir atmosferde gerçekleşti...

Haber: **Berna Özsoy** berna@life.com.tr

Fotoğraflar: **Murat Bağcı** murat@life.com.tr

Türkiye'nin en saygın, Ankara'nın sayılı polikliniklerinden Özel Mayasante Polikliniği, 2018'e muhteşem bir parti ile girdi. polikliniğin geleneksel hale gelen sucuk ekmek ve kestane ikramlarıyla başlayan etkinlikte geceye DJ performansı damga vurdu. Gecenin ilerleyen saatlerine kadar süren etkinlikte kentin en çok okunan yayını Ankara Life Dergisi de davetliydi.

Oldukça keyifli bir ortamda geçen partide hastane yönetimi ve çalışanları tüm misafirleriyle yakından ilgilendi. ***'Yeni Yıl Mayasante ile Güzellik Getirsin'*** *sloganı ile düzenlenen partiye çok sayıda isim katıldı...*



Dr. Devrim Gürsoy

Dr. Serkan Öztürk









Özel Mayasante Polikliniği tarafından her sene düzenlenen ve artık geleneksel hale gelen partiye sosyal yaşam, iş, siyaset ve medya dünyasından çok sayıda sevilen davetli katıldı.







Ankaralı Kanaryalar Bilkent Otel'de

Ankara Fenerbahçeli İş Adamları ve Yöneticiler Derneği Spor Kulübü (AFİDER) üyeleri yeni yıla merhaba demek için 16 Aralık 19.07'de Bilkent Otel'de bir araya geldi. 80'li ve 90'lı yılların yerli ve yabancı müziklerini kendi tarzlarıyla yorumlayan Necati ve Saykolar grubunun sahne aldığı gecede üye ve davetliler keyifli bir gece geçirdi. AFİDER Başkanı Engin Aygüney, söz verilen projeleri hayata geçirdiklerini söyledi. Muhteşem bir havada geçen baloda derneğin yeni üyelerine plaketleri takdim edildi.

Haber: Berna Özsoy berna@life.com.tr

Fotoğraflar: Sedat Bağcı sedat@life.com.tr

Aralarında iş dünyası ve profesyonel hayatın en başarılı üyelerini barındıran Ankara Fenerbahçeli İş Adamları ve Yöneticiler Derneği Spor Kulübü (AFİDER), yılbaşını Necati ve Saykolar ile kutladı. Ankara Bilkent Otel'de gerçekleştirilen organizasyona üyeler ve eşleri katıldı. Neredeyse tüm üyelerin hazır bulunduğu gece geç saatlere kadar sürdü.

Başkan Aygüney ve yönetim kurulu üyelerinin tüm misafirleriyle yakından ilgilendiği gece, programın bitmesinden sonra da devam etti. Şehrin en ünlü eğlence merkezlerine geçen üyeler, sabahın ilk ışıklarına kadar gönüllerince eğlendi.

Aslıgül Aygüney

Engin Aygüney









Şehrin en çok okunan yayını Ankara Life Dergisi'nin de davetli olduğu gecede davetliler ve eşleri şıklıklarıyla adeta büyülediler...







Yılın Balosunu Genç Girişimciler Yaptı

GGYD'nin heyecanla beklenen yeni yıl balosu, görkemli bir organizasyonla gerçekleşti. Başkan Allıoğlu'nun Ocak'taki genel kurulda yeniden aday olduğunu açıkladığı baloda, sahneye unutulmaz aşk şarkılarının üstadı Ümit Besen ile Pamela çıktı. Genç Girişim ve Yönetişim Derneği (GGYD)'nin geleneksel yılbaşı balosu, tek kelimeyle muhteşem oldu. Başkent cemiyet ve iş dünyasının heyecanla beklediği balo Sheraton Otel'de, çok geniş bir katılımla gerçekleşti. Hanımların şık tuvaletleri içinde değme mankenlere taş çıkarttığı gecede tüm konuklar balo salonu girişinde Başkan M.Nezih Allıoğlu ve yönetim kurulu üyeleri tarafından karşılandı.

Fotoğraflar: Gökhan Gök gokhan@ankaralife.com.tr
Aycan Aslan aycan@ankaralife.com.tr

Eski ve yeni üyelerin yanısıra Ankara'daki ekonomi tabanlı sivil toplum kuruluşlarının başkan ve yöneticilerinin de büyük ilgi gösterdiği gecede Başkan Allıoğlu geçen bir yılda kat ettikleri yolu anlattı, "GGYD adeta bir fabrika gibi çalışmakta, sürekli üretmekte, her anını dolu dolu geçirmektedir. Bu yapının çarkları hiç durmadan dönerken, üretkenliğinden sadece üyeleri değil, toplumun çok farklı kesimleri de yararlanmaktadır" dedi.

Allıoğlu: "Yeniden Adayım"

GGYD'nin yalnızca bir işadamı kuruluşu olmadığını, ekonomiye dönük faaliyetlerinin yanısıra kültürel etkinlikleri, sosyal sorumluluk projeleriyle çok yönlü bir kuruluş olduğunu kaydeden Başkan Allıoğlu,



Nezih Allıoğlu

"GGYD başkentimizin gözbebeği, vazgeçilmez unsurlarından biridir. Hiç kuşku yok ki bu onuru taşımakla birlikte üstlendiğimiz sorumlulukların da farkındayız. Yaptığımız her organizasyon, bir sonraki organizasyonumuzda çıtayı biraz daha yükseltme







zorunluluğunu doğuruyor. Artık biliyoruz ki bu kentte GGYD'yi tanıyan herkesin, her kurumun bizden beklentileri çok fazla, çok yüksek. İşte bu beklentilere karşılık vermek adına sonsuz bir emek ve çabayla yolumuzda ilerliyoruz" şeklinde konuştu. Başkan Allıoğlu baloda, önümüzdeki Ocak ayında yapılacak genel kurulda yeniden başkanlığa aday olduğunu da açıkladı. Allıoğlu, "Görev süremiz içerisinde derneğimiz çatısı altında sağladığımız başarıları, bir dönem daha göreve talip olarak taçlandırmak istiyorum" dedi. Başkan Allıoğlu, alkış yağmuru altındaki adaylık açıklamasının ardından herkesin yeni yılını kutladı.


Gökhan Gök
Aycan Aslan


Süheyla Buyrukçu
Dr. Buğra Buyrukçu


Evrim Çetinkaya
Dr. Altuğ Çetinkaya


Özge Akçam
Oktay Akçam


Berna Kohen
Deren Kohen
Cem Kohen

Kemal Kınaş, Bilgecan Kınaş, Ceyda Aksoy, Sinan Aksoy, Banu Gülsevim, Nurullah Gülsevim, Cemal Tekin

GGYD'nin bu yıl rekor sayıda gerçekleşen yeni üyelikleri de gecede unutulmadı. Derneğin tüm yeni üyeleri ve gecenen sponsorları plaketle onurlandırıldı. Baloda daha sonra sahneye usta sanatçı Ümit Besen çıktı. En güzel aşk şarkılarını başkentli


Ceyhan Bağcı, Başak Bağcı


Gülşen Kaya


Didem Aya


Yıldan Önvar

hayranları için seslendiren Ümit Besen bir kez daha hayranlık uyandırdı. Gecenin ilerleyen saatlerinde ise Ümit Besen'in yanında bu kez geniş bir hayran kitlesine sahip olan genç şarkıcı Pamela vardı... Rekor kıran düetleri ''Seni unutmaya ömrüm yeter mi?'' şarkısıyla gönüllerde taht kuran ikili en güzel şarkılarını GGYD'liler için seslendirdi. Yeni yıl pastasının da kesildiği balo, geç saatlere kadar neşe içinde devam etti.


Elif Ufluoğlu
Enis Çelik


Kadire Arslan


Başak Köksal







KİŞİYE ÖZEL MENÜSÜYLE CAFE Bİ'KAVANOZ

Mutlukent'te bulunan Cafe Bi'Kavanoz, kişiye özel hazırladığı sunumlar ve kahvaltısıyla oldukça revaçta. Sabit menüsü bulunmayan kafenin menüsünü misafirler, kendilerine göre bir menü hazırlayabiliyorlar. Rezervasyon yaptırmadan yer bulamayacağınız mekana Lezzet Avcıları gurme ekibimiz konuk oldu ve kafenin sahibi Emel Hanım'a merak ettiklerini sordu…

Fotoğraflar: Oğuzhan Güzel guzel@life.com.tr

Gülşen Kaya: Emel Hanım, neden Bi'Kavanoz?
Bi'Kavanoz'u ilk başta reçel üretimi için açmıştık fakat eşimin yurt dışı görevi olduğu için üretimi durdurmak zorunda kaldık ve kahvaltıya yöneldik. Reçel üretimi yapıyorduk, bu yüzden ismini Bi'Kavanoz koymuştuk. Sonrasında kafeye döndük. Hala reçellerimizi yapmaya devam ediyoruz ama üretim yapmıyoruz, yaptığımız reçelleri kahvaltıda ikram ediyoruz. Burası çok feminen bir yer. Daha çok kadınlara yönelik. Hafta içi bayan grupları ağırlıyoruz.
Gurme Rakun: Cafe Bi'Kavanoz'da gelince yememiz gereken şeyler neler?
Bizim kahvaltılarımız çok meşhur. Benim babam Arap. Arap ve Türk mutfağı karışık bir mutfağımız var, dolayısıyla hazırladığımız yemekler ve kahvaltı da Türk ve Arap mutfağı karışımı. İçli köftemiz var, humusumuz var. Humusu kahvaltıda da veriyoruz. Zahter var mesela. Zahter de Filistin'den geliyor.
Mezelerimiz meşhur. İçli köfte, humus, acukalarımız meşhur. Pastalar hep el yapımı, hiçbir şekilde katkı maddesi kullanmıyoruz.
Daniel Evangelista: Menünüzde neler var?
Burada yapılacakların bir sınırı yok. Menümüz tamamen sizin ne istediğinizle alakalı. Bir grup geliyor mesela öğlen yemeğine balık istiyorlar, onlara güveçte somon yapıyoruz. Burası bir ev konseptinde olduğu için biz misafirlerimizin istekleri doğrultusunda menü hazırlıyoruz. Bugün size hazırladığımız menü bizim spesiyalimiz.
Dilek Tozlu: Çat kapı geldiğimiz zaman biz bu lezzetleri bulabilecek miyiz?
Çat kapı geldiğinizde bu lezzetleri bulamayacaksınız. Bunların hepsi özel gruplar için hazırlanmış. Ama mesela neyi bulabilirsiniz? Mini pide isterseniz bulabilirsiniz. Poğaçalarımızı bulabilirsiniz. Çok özel bir tarifle ev yapımı börek yapıyoruz. Dört peynir kullanıyoruz; ezine, eski kaşar, yeni kaşar ve tel peynirden oluşan, onları bulabilirsiniz. Ev yapımı menemenler, yumurtalar, pişi, krep tarzı ürünler var. Ama bir gün öncesinden bildirdiğiniz takdirde ertesi güne istediğiniz her menüyü çıkartabiliyoruz burada.
Ece Salıcı: Kahvaltılarda durum nasıl? Biliyorsunuz, Ankara'da kahvaltı büyük sıkıntı…
18 çeşit kahvaltılıkla birlikte doğal bir kahvaltı veriyoruz. Ürünlerimiz, Anadolu'nun çeşitli yerlerinden geliyor. En çok simit soruyorlar bize. Simit yok bizde, onun yerine pişi, krep ve Amasya çöreği yapıyoruz. Bunların hepsi burada ev yapımı, kendimiz yapıyoruz. Bir kafeyiz aslında. Doğal ürünlerin sunulduğu bir kafeyiz ama şu anda kahvaltımız çok meşhur oldu Ankara'da. Hafta sonu kahvaltıları için en geç Perşembe günü dolmuş oluyor rezervasyonlar. O yüzden hafta sonları rezervasyonla çalışıyoruz. Artık misafirlerimiz de bizi tanıdıkları için ''şu masayı istiyorum'' dedikleri takdirde Çarşam-

ba gününden bize haber vermek durumunda kalıyorlar. Onun haricinde zaten Cuma günü Cumartesi-Pazar rezervasyonlarımız dolmuş oluyor.

Anıl Sın: Hafta içi de kahvaltınız var mı?

Hafta içi de var. Hafta içi günün her saati kahvaltı veriyoruz. Hafta içi ve hafta sonu akşam 6'ya kadar kahvaltımız var. Hafta içi de cam kenarı isteyen müşterilerimiz için rezervasyon alıyoruz ama hafta içi çat kapı gelen kimseyi geri çevirmiyoruz. Maalesef bu hafta sonu başımıza geliyor.

Gülşen Kaya: İçli köfte çok güzel. Bunun reçetesi kimin?

Onun reçetesi Hataylı bir ablamızın. İçli köfte soğuk yeniyor. Soğuk yendiği için, içindeki yağ oranı ve içine koyduğumuz karışımdan dolayı rahatsız etmiyor. Bunu size ikram etmeden önce ısıtmadık mesela.

Daniel Evangelista: Bu kahvaltılık bir sos mu?

Evet, kahvaltılık bir sos. Bizim için özel Tokat'ta üretiliyor. Bizim acuka dediğimiz şey aslında. Ama bunun sarımsak oranı çok az, rahatsız etmeyecek düzeyde. Bu bizim kahvaltıdaki spesiyallerimizden bir tanesi.

Ece Salıcı: Akşam kaça kadar açıksınız?

Akşam saat 19.30 gibi kapatıyoruz. Şu anda akşam yemeğimiz yok. Ama söyle bir şeyimiz var: özellikle grup yemeği olduğu zaman akşam 19:30'dan sonra kafemizi o grup için açıyoruz. Evinde bunları yapmak istemeyip ev ortamında hissetmek isteyen misafirlerimiz bizi tercih ediyor.

Dilek Tozlu: Peki, biz hafta sonu 4 kişi kahvaltıya geldiğimizde ne kadar ödüyoruz?

Dört kişi kahvaltıya geldiğinizde kişi başı 37,5 TL ödüyorsunuz. Dört kişilik serpme kahvaltı geliyor size. Bunun içerisinde sınırsız çay, yumurta, pişi, krep, Amasya çöreği ve 18 çeşit kahvaltılığımız bu fiyata dahil oluyor. Bizim kahvaltı saati konusunda bir sınırımız yok. Sabah gelen misafirimiz akşama kadar oturabiliyor.

Gurme Rakun: Mesela evime misafir geldi, ben size sipariş verebiliyor muyum?

Evet, catering hizmetimiz de var. Ankara'nın her köşesine bu hizmeti veriyoruz. Hatta bunu şu şekilde de yapıyoruz; istediğiniz takdirde garson, ekipman vs. de verebiliyoruz ya da siz menünüzü hazırlıyorsunuz, biz size teslim ediyoruz.

Anıl Sın: Burada doğum günü, evlenme teklifi gibi organizasyonlar yapılabiliyor mu?

Tabi ki yapılıyor. Biz burada nişan bile yaptık. 10'a yakın nişan yaptık. Evlilik teklifleri çok yapıldı. Bir de özellikle Cumartesi, Pazar günleri öğleden sonra 1-2 yaş doğum günü partileri oluyor. Doğum günlerini kahvaltı olarak da yapanlar var ama benim tavsiyem böyle bir menüyle, ''5 çayı'' tadında bir doğum günü organizasyonu yapmak. Açık büfe de hazırlıyoruz, müzik sistemimizde istediğiniz şeyleri çalıyoruz. Tamamen kişiye özel doğum günleri, kişiye özel organizasyonlar yapabiliyoruz.



Cafe Bi'Kavanoz | ***Adres:*** Mutluköy Mahallesi Mutlukent Sitesi 1950. Sokak No:8 Çayyolu / Ankara ***Tel:*** 0312 236 36 07



Özgür Aksuna ile İşimiz Gücümüz Yemek

Yepyeni bir yıla başlarken öncelikle sağlıklı, geniş sofralarla dolu ve aile sıcaklığında lezzetli bir yıl dileği ile başlıyoruz hepimiz için. Geride kalan yılın en güzel ve verimli anlarını hayatımıza değer katmak için kullanıp daha iyisi için çalışmaya devam ediyoruz.



2017'yi kapatırken Aralık ayı içinde TÜSİAV Eğitimin Çınarları Ödülleri'nde "Yılın İletişimcisi" ödülü için Özgür Aksuna'yı layık görmesi tarif edilemez bir mutluluktu, sonsuz teşekkürler. Yılı ağız tadı ile kapatırken sevgili görsel direktörüm Yüksel Balcı objektifi ile yeni yılda da yine yanımda ve birlikte lezzet mekanlarını keşfetmeye devam ediyoruz. Sizi etin ustaları, hatta aşıklarının yeni adresi CEZZAR STEAKHOUSE ile tanıştırmak istiyorum. Daha çok yeni ve şimdiden dillere dolanmış durumda lezzetleri, sevgili Oburcan'ın ''Lokum Burger'ini denemelisin'' diye tavsiye ettiği sonra vazgeçemediğimiz bu güzel mekanı sizin için yazdım #işimizgücümüzyemek köşemizde.

Adının nereden geldiğini soruyorum sevgili işletmecisi Simge Hanım'a, o da bana samimiyetle ve tüm sıcaklığı ile anlatıyor… Eşi Korcan Bey'in Adanalı olması ve et düşkünlüğü ile başlayan bir hikaye var işin özünde ancak işe bir kadın eli değmesi olayı başka bir boyuta taşıyor elbette. Kadın işletmelerini daima destekliyor ve yanlarında olmaya gayret ediyoruz. Cezzar için marka ismi ararken Osmanlıca sözlükte kasap anlamına gelen Cezzar kelimesine takılıp sonra beyin takımıyla konuşurken herkesin onay vermesi ile kabul edilmiş ve çok sevilmiş. Kasap olmasının sebebi; işin başında mutfak şefi, gerçekten et üstadı, yılların deneyimli kasap ustası Ramazan Usta var.

Dünyanın dört bir köşesinde ve en büyük işletmelerde, hatta krallara bile et pişiren Ramazan Usta'nın hikayesini mutlaka kendi ağzından dinlemelisiniz. Etleri bizzat kendi seçiyor ve ülkenin her köşesinden et tedarik ediyorlar. Gözüyle görmediği hiçbir eti mutfağına sokmuyor ve mutlaka 21 gün etler özel dolaplarda dinlendiriliyor. Hatta dinlenmemiş eti misafirler istese bile servis etmiyor, böyle prensipli ve işine bağlı çok kişi bulamıyoruz artık, bu da bizi çok sevindiriyor.

Cezzar'ın salon şefi de aynı tecrübede, adı gibi "Özel" Bey sunum ve şovları ile masanızı şölene çeviriyor, hatta merak ettiğiniz et ile ilgili tüm sorularınıza zevkle cevap veriyor. Mekan tasarım ve dekorasyonu çok keyifli, sıcak ve aile rahatlığı odaklı. Mekan siz kapıdan girince sizi kucaklıyor. Servis ve ekip donanımlı. Masalar özel tasarım ahşap, et konsepti için özenle seçilmiş. Temizlik en önemli şart elbette, mutfak açık ve her şey şeffaf, gidip inceleyebiliyorsunuz. Bu da güven veriyor elbette. Balgat'ta bu seçkinlikte bir steakhouse çıtayı nasıl yükselttiği görülmeyecek gibi değil.

Yemeğinizi sipariş vermeden önce mutlaka özel şerbetlerini tatmanızı öneriyorum. Tamamen doğal ve yüksek antioksidan olması ayrı, lezzetleri ve sunumu ayrı güzel. Hürrem Sultan ve Şehzade tavsiyem.

Servis öncesi gelen mantarlı ve kremalı ıspanak, fırında köz soğan ve fırında sebzeli patates oldukça lezzetli, sıcak tüketmek gerek, soğutmayın.

Menüyü görünce Ankara'da et konusunda bu kadar çok çeşidin olduğu başka bir steakhouse olmadığı konusunda ikna oldum. Menüye göz atınca kendinizi kaybedebilirsiniz, bende o etkiyi yarattı. Başlangıçlarda füme sevenleri mutlu edecek güzel seçenekler var. Füme Delmonica ve Carpaccio denenebilir. Salataları gerçekten çok taze ve sulu, benim en çok dikkat etiğim şeyler yani. Tulum peynirli salata ve parmesanlı roka salatasına bayıldım, resmen çok güzeldi. ''Etin ilacı salata'' der beslenme uzmanları, o yüzden salata bir steakhouse için birincil benim için.

Köfte sevenler için kaşarlı ve kasap köfte seçeneklerini değerlendirebilirsiniz. Çok pişmiş et seviyorsanız ince et seçmelisiniz, kalın etler orta pişmiş olarak servis ediliyor ve Ramazan Şef bu konuda oldukça hassas. İnce etlerde Spagetti, Lokum ve Tekirdağ soğanı ile marine edilmiş bonfile şaşalık, tercih edebilirsiniz. Dünyaca ünlü Kobe etini denemek isteyenler için bu seçenek de mevcut. Kaçırılmayacak fırsat, bunun için uzak doğuya gitmenize gerek yok.

Bonfile ve antrikot ayrı ayrı çok leziz ve pamuk gibiydi. Hafif içi pembe ve suyunu kaybetmemiş halde özel tuzla servis edildi. Cezzar spesiyaller et konusunda farklı arayışlar içinde olanları eminim çok cezbedecektir. Cezzar'ın kendi spesiyali Asado (özel fırında 6 saat pişirilmiş dana kaburga), Hardallı Dana Pirzola 350 gr ve Bonfile 250 gr lezzet keşifleri için, et severleri doyurmak için sabırsızlıkla bekliyor.

Üzerine tatlı elbette havuç dili, Antep'ten günlük gelen muhteşem baklavaların Maraş dondurması ile özel bir şekilde servis edildiğini söylemem ve mutlaka yemenizi istemem gerekiyor. Çünkü bir dilim asla yetmiyor, gerçekten büyüleyici. Biz çok keyifle keşfettik. Siz de en kısa zamanda keşfetmelisiniz.









ANADOLU MUTFAĞI TAGAZZİ RESTAURANT'TA

Fotoğraflar: **Öznur Ünal** unalt@life.com.tr

Ankara Life Dergisi'nin meşhur gurme ekiplerinden Harbiden Gurmeler bu ay, Tagazzi Restaurant'taydı. Geçtiğimiz ay gurme ekibimizi farklı bir konseptte ağırlayan Tagazzi Restaurant, bu ay Anadolu mutfağının en güzel lezzetlerini masamıza serdi. Her bir lezzetin yerinden geldiği Tagazzi Restaurant'ta gurmelerimizin konuşmalarına kulak misafiri olduk…

Mehmet Şef: Gerçekten şu anda heyecanlandım. Kendi yaptığım yemekler dışında lezzetleri tattığım zaman heyecanlanıyor ve merak ediyorum. Bakalım bizi neler karşılayacak?
Faruk Şef: Bende de aynı hissiyat oluyor. Farklı şeflerin yemeklere kattığı lezzeti hep merak ederim ve bazen kendim de onlardan ilham alırım.
Anadolu Guru: Ben yemekleri merak etmenin dışında mekanın dekorasyonunu çok beğendim. Değişik bir havası var ve insanın içini açıyor. Ferah bir ortamda vakit geçirmek en önemli şey.
Sertaç Kantarcı: Ve yemekler de gelmeye başladı. Gerçekten çok lezzetli duruyorlar.
Faruk Şef: Benim gözüm kuzu inciğe takıldı.
Sertaç Kantarcı: Masaya benim sevdiğim yemekler mi geliyor. :) Ekşili köfte de var… Değmeyin keyfime o zaman:)
Mehmet Şef: Siz sohbet ederken ben yemeye başladım bile. Kuru fasulyenin tadına bakın derim. Tam kıvamında ve lezzeti muhteşem. Kuru fasulyeye benden 10 puan.
Anadolu Guru: Ben de orman kebabından başlayayım dedim ama sanırım bırakamayacağım. Gerçekten lezzetli.
Sertaç Kantarcı: Ekşili köfteyi kesinlikle herkese öneriyorum. Sanırım ben size bırakmayacağım ve hepsini yiyeceğim.
Faruk Şef: Aman Sertaç, biz de tadalım :)

TAGAZZİ RESTORAN
Adres: Yaşamkent Mahallesi 3158 Caddesi Numara:32/C-12 Çankaya/Ankara **Telefon :** 0312 217 17 34
E-posta: info@tagazzi.com.tr www.tagazzi.com


Faruk Gezen


Anadolu Guru


Serkan Gezen

Ekip üyelerinden Faruk Şef "kuzu incik günün yıldızı.O lokum kıvamını herkes tutturamaz."

Bir Ankara Life Dergisi klasiği olan Harbiden Gurmeler ekibi, şehrin en gözde adreslerinden olan Tagazzi Restaurant'taydı. Ekip üyeleri, restorandan çıktıklarında hala sunulan Anadolu mutfağının lezzetlerinin tatlarının damaklarında kaldığını konuşuyorlardı.

Mehmet Şef: Bence kuzu inciğin tadına bakmalısınız. Faruk, unuttun galiba…
Faruk Şef: Sohbete dalınca unutmuşum cidden… Merak ediyordum, kuzu incik benden tam puan almayı başardı. Lokum gibi, tam olması gerektiği gibi.
Anadolu Guru: Türlü ve karnıyarık tam bir Anadolu mutfağı. Lezzetli, özenle yapıldığı belli. Tam bir anneanne lezzeti yok mu ikisinde de?
Mehmet Şef: Doğru söylüyorsun, eskiden yediğimiz yemeklerin lezzeti var.
Sertaç Kantarcı: Yaprak sarmanın yaprağı da Tokat'tan geliyormuş.
Anadolu Guru: Bak o zaman güzeldir. İnce, küçük yaprak olması gerek.
Faruk Şef: Bakın bu gerçekten Tokat'tan gelmiş. Lezzetinden belli. Damarları kalın değil, ince ve küçük. İşte Tokat yaprağının lezzeti böyle oluyor.
Sertaç Kantarcı: Ben bütün lezzetleri çok sevdim. Özellikle de ekşili köfteyi. Kuru fasulye de buraya gelip özellikle yenmesi gereken tatlardan. Benden 10 puan.
Mehmet Şef: Ben de hepsine bayıldım. Orman kebabı ve kuru fasulye gerçekten iyi. Benden de 10 puan.
Faruk Şef: Kuzu incik günün yıldızı bence. O lokum kıvamını herkes tutturamaz. Onun dışında yaprak sarmaya zaten sözüm yok. Benden de 10 puan 5 yıldız :)
Anadolu Guru: Ben Anadolu mutfağı deyince bu kadar lezzetli olabileceğini düşünmemiştim. Beklediğimden fazlası çıktı. Hele de karnıyarık ve türlü benim için bir numaraydı. Benden de 10 puan.



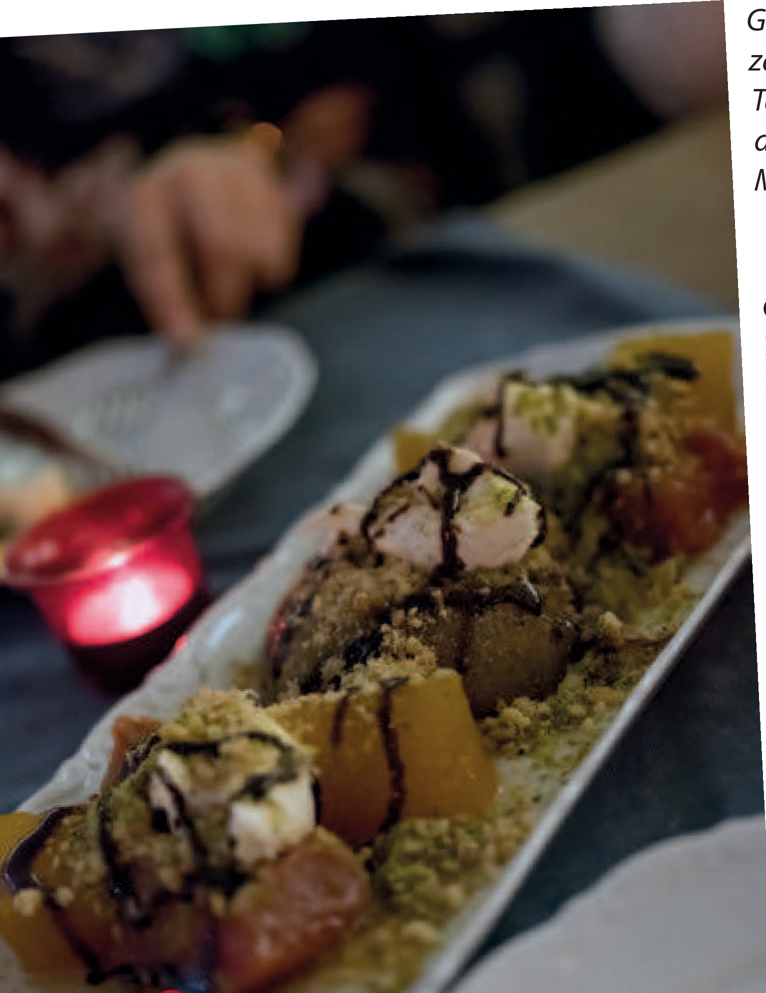






Fotoğraflar: **Oğuzhan Güzel** guzel@life.com.tr

AYIN LEZZZET DURAĞI ÇAKRA RESTAURANT MEYHANE



Gün geçmiyor ki Ankara'ya yeni bir lezzet durağı açılmasın. Ankara her zaman yeni lezzetler keşfedebileceğimiz mekanları önümüze seriyor. Tabii bize de bu farklı lezzetleri denemek kalıyor. Hal böyle olunca biz de Ankara Life Dergisi Lezzet Müfettişleri olarak bu ay Çakra Restaurant Meyhane'yi ziyaret ettik. Yetenekli ellerden çıkan yemekleri tadan gurmelerimizin bakalım yemekler hakkındaki yorumları neler…

Özgür Aksuna: Evet, yemeğe başlamadan önce gelen salata ve mezeler lezzetli gözüküyor. Girit ve Selanik Ezme yeme de yanında yat, gözüküyor.
Madam Stiletto: Yemekten önce salatayla başlamamız gayet hoşuma gitti. Akdeniz Salatası'na bayılırım ama yanında bir de Gavurdağ Salatası olunca beni 12'den vurdular.
Çiğdem Karaman: Evet, kesinlikle katılıyorum. Zaten bir yemeğin olmazsa olmazı salatadır benim için. Yemek ne kadar lezzetli olursa olsun salata olmayınca eksik hissediyorum.
Oburcan: Bu akşam deniz ürünlerini tadacağız diye duydum, öyleyse keyfim ikiye katlandı şimdi.
Sertaç Kantarcı: Evet, bugünkü gurme menümüz deniz ürünleri özellikle de balık ağırlıklı.
Suna Aksuna: Deniz Mahsülleri Salatası çok lezzetli gözüküyor. Hemen tadına bakıyorum... Gayet lezzetli, tam benim damak tadıma göre olmuş, siz ne düşünüyorsunuz?
Çiğdem Karaman: Evet, gayet lezzetli. Enginar Kalbi'ni deneyen oldu mu? Lakerda'ya bayıldım bu arada. Şef işini biliyor gerçekten.



ÇAKRA RESTAURANT MEYHANE | ***Adres:*** Filistin Cd No:43 Çankaya/Ankara ***Tel :*** (0312) 477 77 72  cakragop  cakragop www.cakrarestaurant.com

Çiğdem Karaman
Suna Aksuna
Özgür Aksuna
Madam Stiletto
Oburcan
Sertaç Kantarcı





Suna Aksuna: Enginar Kalbi çok lezzetli. Onun yanında Dil Möniyer'i de tatmanızı tavsiye ederim. Deniz ürünlerinde dünya mutfağının lezzetlerine bayılırım. Sanırım bu Fransız usulü…
Oburcan: Evet, Fransız usulü olması gerek ve gayet yerinde, lezzetli olmuş.
Madam Stiletto: Balık Madalyon çok lezzetli değil mi?
Çiğdem Karaman: Resmen şu anda cennette olmalıyım. Deniz ürünlerinin neredeyse hepsi sırayla geliyor ve beni benden aldılar. Özellikle de Çupra Tilocto Izgara tam benim damak tadıma göre olmuş.
Sertaç Kantarcı: Uskumru Çiroz da gayet lezzetli. Bazı yerler kurutuyor, lezzeti kaçıyor. Çakra bu işi aşmış artık.
Çiğdem Karaman: Zaten bir restorana gittiğinizde eğer deniz ürünleri menüsü varsa ilk başta onları tatmak gerek. Eğer bir yer deniz ürünlerini güzel yapıyorsa geri kalan her şeyi de güzel yapıyordur benim için. Çakra bunu başarmış. Bu arada Levrek Popillot'u tadan oldu mu?
Özgür Aksuna: Levrek Popillot da gayet güzel. Ben masaya gelen tüm yemeklere tam puan veriyorum. Çakra benden geçti.
Oburcan: Yeni açılan yerlere merakla gelirim ve Çakra beni hayal kırıklığına uğratmadı. Çakra benden de geçti.
Çiğdem Karaman: Sanırım ben hepimizin adına konuşabilirim. Lezzet Müfettişleri olarak Çakra'yı çok beğendik ve tam puan verdik. Gerçekten tebrik ediyoruz.



SAVAŞ ŞEF İLE AŞÇILIK ÜZERİNE

Aşçılık, günümüzde epey revaçta olan mesleklerden. Özellikle üniversitelerde Gastronomi Bölümü'nün de yıldızının parlamasıyla aşçı olmak artık sizi farklı bir konuma sokuyor. Eskiden her meslek gibi aşçılık da usta-çırak ilişkisiyle yürürken şimdi dünya mutfağı üzerine yüksek lisans yapılıyor. Geçen sene Hotel Monec'in kadrosuna katılan Savaş Özdemir de aşçılıkta eğitimin önemli olduğunu savunanlardan. İlk aşçılık deneyimini Dedeman Otel'de gerçekleştiren Savaş Şef ile aşçılığa nasıl adım attığı ve aşçılık hakkında konuştuk…

***Röportaj:** Berna Özsoy berna@ankaralife.com.tr **Fotoğraflar:** Oğuzhan Güzel guzel@ankaralife.com.tr*

Şefim, öncelikle kendinizden bahseder misiniz?
1971 Tokat doğumluyum. Eğitim hayatım Ankara'da geçti. Mesleğime 1988 yılında Ankara Dedeman Oteli'nde başladım. Yurt içinde ve yurt dışında birçok Dedeman otellerinin açılışında bulundum ve personel eğitimleri verdim. 2017 yılında Hotel Monec kadrosuna dâhil oldum, halen aşçı başı olarak çalışmaktayım.

Aşçı olmak hep isteğiniz miydi yoksa radikal bir kararla mı gerçekleşti?
Şans diyelim… 16 yaşımda garson olarak çalıştığım iş yerinden bir yakınım vesilesi ile önlüğü bırakarak çıktım, kendimi Dedeman Otel'in mutfağında buldum. Babamın desteği ve isteği sayesinde aşçılığa olan eğilimimi fark ettim ve bu alanda çalışmaya heves duydum. İşimi severek yapmaya başladım ve meslek tercihim böylelikle şekillenmiş oldu.

Mutfakta çalışmanın avantajları ve dezavantajları nedir?
Aşçılık, sonsuz öğrenme gerektiriyor. Sonu olmayan bir ansiklopedi gibi, her gün bir sayfa ekleniyor dağarcığınıza. Ben de öğrenmekten, araştırmaktan ve denemekten çok keyif alan bir insanım. Yeni şeyler öğrenmek ve bazen de keşfetmek oldukça keyifli.

Dezavantajlarından da bahsetmek gerekirse stres yönetiminizin oldukça güçlü olması gerekir. Zamanla yarıştığınızı unutmadan, hatasız ve benzersiz olmak demek bu işte başarı. Bu da her zaman kolay olmayabiliyor.

Aşçılık sizce çıraklıktan mı gelmeli yoksa eğitim mutlaka gerekli mi?
Eskiden olsa çıraklık aşçılığın temeli derdim. Ama günümüzde her ikisinin de büyük önemi var. Çıraklık da bir öğrenme yöntemi ama günümüzde yetersiz kalıyor. Artık yalnızca geleneksel teknik ve mutfak kültürü ile sınırlı değil çerçevemiz. Özellikle büyük otellerde birçok dünya mutfağını hizmete sunmak zorundayız. Bu da farklı disiplinlerin eğitimini almayı zorunlu kılıyor bizlere.

Sizin gibi şef olmak isteyenlere neler önerirsiniz?
Öncelikle meslek seçimlerinden emin olmalılar. Çünkü bu meşakkatli bir yol. Severek ve hevesle yapılmadığında ne yazık ki başarılı olma ihtimali yok. Yazılı ve görsel medya günümüzde öğrenimi ve gelişimi destekleyen birçok kaynakla dolu. Bu kaynaklardan istifade etmek ve kendine model belirlemek çok önemli. Modeliniz yol göstericinizdir ve amacınız o modele ulaşmak değil, geçmek olmalıdır. Bu büyük özveri gerektiren bir iş. Yeri gelecek mutfağınızda, ailenizden çalarak geçirdiğiniz vakitler olacak, bazen 24 saatlik günün tamamını işyerinde geçireceksiniz. Bunu severek yapıyorsanız siz bu iş için doğru insansınız. Bu heves ve istekle çalışan birinin başarısız olması için bir neden yok.





Serkan Kızılbayır'la 'O İş Bende'

'O İş Bende' den herkese tekrar merhaba. Bu ayki yazımda öyle bir yerdeydim ki bol lezzet, bol sohbet... Geçtiğimiz ay ikinci şubesini Ankara'ya açan Hanzade Künefe'nin konuğu oldum. Kim sevmez ki sıcacık, peyniri içinde erimiş, fıstıklı bir künefe? Bu lezzeti en güzel sunumuyla Başkent'e taşıyan Hanzade Künefe'nin ortağı Hasan Ceylan karşıladı bizi.

Nasıl başladı bu yolculuk?
Aslında biz üç kuşaktır hizmet sektöründen geliyoruz. Mersin'de Hacıbaba Et Lokantası olarak üçüncü şubemizi açtık. Türkiye'nin en farklı sulu yemek çeşidini yapan nadir lokantalardanız. Dedem başlatmış bu yolculuğu.

Türkiye'nin en iyi restaurant ödülünü aldık geçen ay. Biz şimdilik Ankara'ya sadece tatlı menümüzü getirdik diyebiliriz.

Hanzade Künefe o da. Peki, Ankara'da nasıl başladı?
İki yıl önce amcam, Lokman Ceylan, ilk olarak Sincan'da şubemizi açtı. Çok kısa sürede insanlar lezzete alıştı diyebilirim. Hatta sadece çevreden değil duyup bilen birçok kişi Ankara'nın her yerinden künefemizi yemeye geldi.

Talepler artınca diğer şube geldi tabi...
Aynen talepler arttı, ''sadece burada mısınız?'' diye soranlar olmaya başladı. Biz de daha merkezi herkesin daha kolay ulaşmasını sağlamak için ikinci şubemizi Balgat'ta açtık.

Siz Balgat şubenin ortağısınız o zaman. Sıranızı mı beklediniz, hep işin içinde miydiniz?
(Gülerek) Hayır, aslında benim maceram biraz daha farklı. Ben pek hizmet sektöründe olmak istemedim başta. Kendi mesleğimi yapmak için Ankara'ya geldim.

Psikoloğum ben, kendi mesleğimi yapmaya başladım ama gördüm ki böyle köklü firmalar üçüncü nesle geçemeden tükenip bitiyor. Ben de dedemin bıraktığı işi devam ettirmek için tekrar bu sektöre dahil oldum. Şu an hem kendi işimi yapıyorum, hem de dededen kalma işimize devam ediyorum.

Ailenin ilk başta çalışmanız konusunda talebi olmamış mıydı?
Olmaz mı! Başta baya tepki aldım ama büyüklerimiz söylüyorsa bir bildikleri varmış. Şu an burada insanları keyifle misafir etmek çok mutluluk verici.

Peki, burada insanlara cazip ve farklı gelen nedir?
Öncelikle künefelerimiz sipariş üzerine hazırlanıyor, asla hazır ürünler kullanmıyoruz. Bu nedenle bekleme süresi var. Biz de misafirlerimiz beklerken ağızları boş durmasın diye ikramlarda bulunuyoruz. Yirmi beşten fazla çeşit var ikramlarımızda. Bunlar çerez, meyve olarak çeşitlilik gösteriyor. Zaten çay ve kahve ikramımız hep var. Hatta biz aslen Mardinliyiz, bilenler bilir Mardin kahvesi ikram ediyoruz.

Neden insanlar bu künefeyi tercih etmeli?
(Sorunun cevabı bize ikramlarımızı hazırlayan bilirkişiden geliyor. Ustamız Şemsettin Bey…) El dökümü kadayıf kullanıyoruz biz. Unumuz birinci sınıf, hamurumuz durum buğdayından yapılıyor. Ben 36 yıldır bu meslekteyim. Peynirimiz Hatay yöresinden geliyor, camız sütünden yapılmış peynirler, tam yağlı peynir. Urfa yöresinin tereyağını eritiyoruz. Maliyeti yüksek ürün bunlar ama tadını farklı kılanlardır asıl.

Hasan Bey ekliyor; Ustalarımızın hepsi Gaziantep'ten geliyor.

Ve yine Şemsettin Usta devam ediyor;
Şekerimizi de doğal yapıyoruz. Glikoz şurubu ya da türevlerini kullanmıyoruz. Fıstıklarımız da Antep'ten birinci sınıf firik fıstığı. Asla trans yağ koymuyoruz. Trans yağlar kaloriyi artıyor. Bizde 100 gram fıstıklı kadayıfta 500 kalori var merak edenler varsa. Ayrıca şekeri dengelemek için de süt ikram ediyoruz. Şemsettin Bey işinin başına giderken Hasan Bey'le sohbetimize devam ediyoruz…

Sonrası için neler var?
Biz öncelikle bu tadı herkes bilsin diye daha çok Hanzade Künefe şubesini buluşturmak istiyoruz Başkentlilerle.

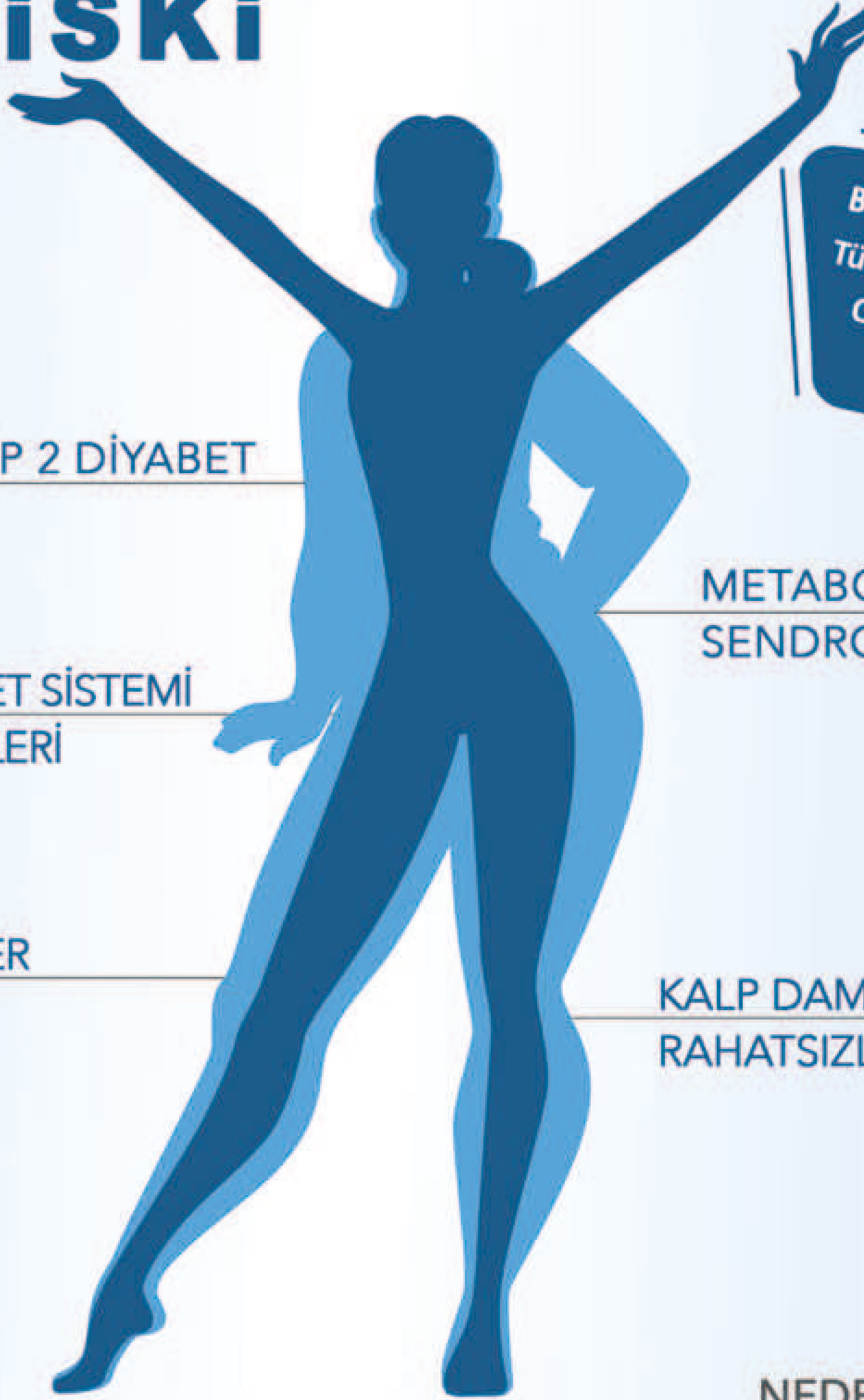
Her şey için çok teşekkür ediyorum. Çok güzeldi herkesin de gelip mutlaka tatmasını isterim.
Mutlaka gelip tatsınlar sonra zaten vazgeçebileceklerini pek sanmıyorum.

Kaynakça
Dünya Sağlık Örgütü
TURDEP-1

SAĞLIKSIZ BESLENME

HER MOS
sports rehab & spa

5 OBEZİTENİN RİSKİ



BUNU BİLİYOR MUYDUNUZ?
Türkiye'de Her 5 Kişiden 1'i OBEZİTE HASTALIĞINA Yakalanıyor

İPUÇLARI

- Düzenli Egzersiz
- 4 Besin Öğesinden Dengeli Beslenme
- Günde 2,5 Litre Su Tüketimi
- Günde 10.000 Adım

NEDENLER

- Hareketsiz Yaşam Tarzı
- Fazla Tuz, Şeker Kullanımı
- Hazır Ürün Tüketimi

Arif Balaban, Hüseyin Tekin, Durul Dalgıç

BAŞKENT'İN YENİ SANAT MERKEZİ "ART ZONE"KAPILARINI AÇTI

Ankara'nın sosyal yaşamına yeni bir soluk getirmeye hazırlanan Cubes Ankara'nın sanat merkezi Art Zone, geçtiğimiz günlerde ünlü sanatçı Yiğit Yazıcı'nın küratörlüğünde hazırlanan "Change Over" sergisi ile sanat severlere merhaba dedi. Gayrimenkul sektörünün önde gelen şirketlerinden Nuhoğlu, Dalgıç ve Lejant'ın birlikte hayata geçirdiği Cubes Ankara projesindeki yeni sanat merkezi Art Zone'un açılışına; Nuhoğlu Dalgıç ve Lejant Proje Ortaklığı CEO'su Hüseyin Tekin, Dalgıç GY Yönetim Kurulu Başkanı Durul Dalgıç ve Lejant Proje Yönetim Kurulu Başkanı Arif

Haber: Berna Özsoy berna@life.com.tr

Fotoğraflar: Öznur Ünal oznur.unal@life.com.tr

Balaban ve Nuhoğlu İnşaat Satış ve Pazarlamadan Sorumlu Genel Müdür Yardımcısı Kaan Nuhoğlu ile birlikte Ankara ve İstanbul'dan cemiyet, kültür ve sanat yaşamının değerli isimler katıldı.Eserlerden sonra en çok dikkat çeken şey ise mekanın mimarisi oldu. Yukarıdan aşağıya doğru üç katlı tasarlanmış mekan sanat eserlerinin ihtişamını daha da ortaya çıkardı.



Ayça Yalman, Bülent Yalman



Yiğit Yazıcı


Ayça Önal


Aykut Özkan


Ayfer Gürses


Kaan Nuhoğlu


Melike Gökçe
Hikmet Gökçe

Francois Panzani, Laurens Tan, Maximo Gonzales, Romero Biritto, Ahmet Çelikbaş, Barış Sarıbaş, Burcu Urgut, Serdar Akkılıç ve Mustafa Yılmaz gibi isimlerin eserlerinden oluşan Change Over sergisi bir ay boyunca Çukurambar'daki Art Zone sanat Merkezi'nde (Cubes Ankara) sergilenecek.


Ceren - Enis Ulusoy


Deniz Tapkın


Müjdat Ay


Benar Uluçay





Nuhoğlu, Dalgıç ve Lejant proje ortaklığı CEO'su Hüseyin Tekin Art Zone'un zamanla Ankara merkezli tüm Anadolu'yu kapsayacak bir bienalin ilk kıvılcımı olacağını söyledi. Tekin; " Burada sadece resim, heykel sergileri veya workshoplar olmayacak, sanata dair ne varsa Art Zone içerisindeki yerini mutlaka alacak ve Cubes Ankara sanatın ve sanatçının buluşma noktası olacak"dedi.









Top 2018
Plastik Cerrahi Trendleri

Plastik Cerrahi, son yıllarda kadınlarla birlikte erkeklerin de oldukça dikkatini çekiyor. Yüzyıllardır değişen güzellik trendleri, şimdilerde plastik cerrahi ile birlikte estetik trendlerini de beraberinde getirdi. Yeni bir yıla girdiğimiz bu günlerde Doç. Dr. Nedim Sarıfakıoğlu, dergimiz okurları için 2018 Plastik Cerrahi Trendlerini anlattı…



1 Artan talepler dikkate alındığında anlaşılıyor ki erkekler, geçen yıllarda olduğu gibi bu yılda da daha çok imaj düzeltilmesi için "estetik" diyecek. Vaser ile yağ ve vücut şekillendirme, burun estetiği, saç ekimi, akne ve iz tedavisi, Bro-tox: erkekler için Botulinum toksin-A uygulamalası, göz kapağı estetiği ve jinekomasti onarımı ilk sıralarda…



2 Dolgu ile burun estetiği: Gerek rinoplasti sonrası oluşan minik düzensizlik ve asimetrileri düzeltmek gerekse burunda hacim ve yükseklik kazandırmak için sıklığı giderek artan bir uygulama.



3 Postbariatrik plastik cerrahi: Konturplasti ve profilplasti talebi, sayısı giderek artan mide tüp ameliyatları sonrası sarkan beden alanlarındaki derilerin şekillendirilmesi için ilk adres olarak dikkat çekiyor.

4 Sosyal mecrada görünme ve onaylanma baskısı, özellikle gençleri selfie için ideal poz ve görüntü vermeye engel olan ne varsa düzeltmeye zorluyor. Plastik cerrahlara yükledikleri imaj-maker rolü ile, ellerine aldıkları selfie'lerle en iyi görüntü verebilmek için profesyonel destek arayan gençlerin sloganı "iyi görünüyorum, o halde varım"

5 Koruyucu (proflaktik) yüz yenileme işlemleri: Henüz 30'lu yaşların başında olduğu halde bir yaşlılık veya cilt sorunu olmayan gençler arasında sonradan karşılaşacakları yaşlılık belirtilerini ötelemek için erken yaşlarda başlanan koruyucu yüz ve cilt prokolleri, prejuvenation.



6 Dudak estetiği: Son yıllarda giderek artan kullanıcı ilgisine cevap vermekte gecikmeyen yeni kuşak ve güvenli dolgularla, özellikle kontur ve hacim sağlayıcı işlemlerle doğal, dikkat çekmeyen ve tarz sahibi dudaklar yeni yılda yine en sık tercih edilecekler arasında. Dolgu uygulamalarında artık en sık kanül/tünel tekniği tercih ediliyor.

7 Genital estetik: Labioplasti başta olmak üzere gençleştirme, belirginleştirme, şekillendirme, daraltma ve renk açma uygulamaları ile genital estetik, önümüzdeki yılda da kadınlar arasında ilgi çekmeye devam edecek.

8 Smipples: Daha şekilli, meme ile uyumlu ve küçük meme başı (nipple) estetiği uygulamalarına ilgi ve talep giderek artıyor. Areola-nipple ünitelerinin, memede yerleşim yerleri kadar meme ile oluşturdukları boyutsal oranlar da artık dikkate alınan bir başka "estetik parametre"





9 Venüs gamzesi: Bel kıvrımında yer alan bu gamzelerin cerrahi işlemlerle istenen şekilde oluşturulması gençler arasında giderek artan bir ilgiye sahip. Özellikle yanak gamzesi ile daha karizmatik ve çekici olmayı amaçlayan gençler, gamzeleriyle farklılaşmayı giderek artan bir oranda dövme yaptırmaya tercih edebiliyorlar.

10 Yağ transferleri: Yağ şekillendirme işlemleri artık yerini kas, beden ve kontur şekillendirmelerine bıraktı. Ultrasonik (Vaser) liposuction teknikleri ile istenmeyen bölgelerden toplanan sağ kalımı yüksek canlı yağ hücrelerinin belirginleştirilmesi, istenen kas ve vücut alanlarına aynı seansta transferi, geçmiş yıllarda olduğu gibi giderek artan bir ilgiye sahip olmaya devam edecek.

11 Farkındalık: Tüm yeni girilen yılların değişmez trendleri bu yıl da aynı: önce sağlık, özgünlük, doğallık ve sadelik. Çünkü kendinize ait güzellik ve eşsiz değerleri kaybetmemek de bir "sanat."

Eğitimli Kültürlü Dünya Güzelimiz Aslıhan Karalar

Paris'te düzenlenen 30. Best Model Of The World yarışmasında Ankaralı Aslıhan Karalar, kraliçelik tacını takarak hepimizin gurur kaynağı oldu. Öyle ki kraliçeliğin sadece fiziksel güzellikle değil aynı zamanda eğitim, kültür ve zarafetle bütünleştiğini de tescillendirdi. 27 Nisan 1999'da Ankara'da doğan Karalar, BLIS Bilkent Laboratory & International School'dan sonra ulusal eğitim ile beraber Uluslararası Bakalorya eğitimini almış. Eğitimin İngilizce olması nedeniyle de çok iyi İngilizce ve Fransızca biliyor. Başarılı eğitim grafiğinin yanı sıra aynı zamanda kültürel etkinliklerde de yer alan Karalar; "Bale, jimnastik ve piyano eğitimlerime 5 yaşımdayken başlamıştım. Spor benim hayatımda çok önemli bir yer tutuyor. Voleybol oynamaya 6.sınıfta başladım, lisede takım olarak birçok uluslararası turnuvaya katılarak dereceler kazandık. Takımımın kaptanlığını da çok severek yaptım. Voleybol ile ekip çalışmasının ne kadar önemli olduğunu öğrendim. Kayak ve yüzme sporlarını da hobi olarak yaptım, pilates ise vazgeçilmezim oldu " diyor. Karalar ile kraliçeliğe giden yoldaki azmini, başarısını ve hayallerini konuştuk.



Öğrencilik hayatınız boyunca çok sosyal bir yaşamınız olmuş. Bu yoğunluk eğitim hayatınızda başarı grafiğinizi nasıl etkiledi, nasıl bir öğrenciydiniz?
Okul hayatımda başarılı bir öğrenci olduğumu söyleyebilirim. Eğitimimi de yurt dışında sürdürmek istedim. Lise son sınıfa giderken İngiltere'de okumak için başvurduğum tüm üniversitelerden olumlu yanıt aldım. Üniversite başvurularım esnasında BBC'nin ünlü medyacılarını yetiştiren Goldsmiths Üniversitesi'nin Medya Bölümü'ne de kabul edilmiştim.

Her iş alanında beni geliştirebileceğini düşündüğüm İşletme ve Sosyal Bilimler Bölümü'nde okumayı tercih ettim. Şimdi eğitimime King's College London'da İşletme ve Sosyal Bilimler Bölümü'nde devam ediyorum. Ancak bu sene 11 Aralık'taki Best Model Of the World yarışmasından sonra televizyon çekimleri, röportajlar, dizi görüşmeleri derken devam zorunluluğu olduğundan hakkımı kaybetmemek için okulumu bir dönem dondurduk. Eğitimime seneye Eylül'de Londra'da devam edeceğim. Fakat oyunculuk ağır basabilir ve bölümümü medya olarak değiştirebilirim.

Bu yıl 11 Aralık'ta Paris'te düzenlenen 30. Best Model of the World yarışmasında 46 ülke birincileri arasında siz dünya birincisi oldunuz. 15 Ekim'de de Best Model Of Turkey 2017'de de jüri üyelerinin tamamının oyunu alarak birinci olmuştunuz. Bu başarılar karşısında dünya basını ve Türk basınında çok övgüler aldınız. Ne hissediyorsunuz?
Best Model'in Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde 15 Ekim'de yapılan Türkiye finalinde, ilk defa bir yarışmaya katılmanın verdiği heyecan vardı üzerimde. Yarışmada birinci açıklanırken kalbim yerinden çıkacak gibiydi, inanılmaz heyecanlandım. İsmim anons edildiğinde dünyanın en mutlu insanıydım. Tüm jüriden tam puan aldığımı duyduğumda gözyaşlarımı tutamadım. İçimden çığlıklar atarak havalara zıplamak geldi geldi. Bu anı ömrüm boyunca unutamam. Türkiye'nin ve dünyanın en prestijli modellik yarışmasında Türkiye birincisiydim ve ülkemi yurt dışında temsil edecektim. Hayalim gerçek olmuştu.

Dünya finali için Paris'e gittiğimizde diğer ülkelerden gelen finalistler ile çok iyi anlaştık. Kamp sürecimiz son derece neşeli geçti fakat herkeste final stresi vardı, yediğimize, içtiğimize, sağlığımıza çok dikkat ediyorduk. Paris'teki jüri, yıldızlar geçidi gibiydi. Dört beş katlı tarihi bir tiyatroda yapıldı yarışma. Annem, babam, kardeşim, anneannem her zaman olduğu gibi bana destek için yanımdaydılar. Bu yarışmada kendimi daha tecrübeli hissettim. Heyecanım ise aynı heyecandı, hiç eksilmedi. Birinci ''Türkiye, Aslıhan Karalar'' dendiğinde dünyalar benim oldu. ''Rüya mı görüyorum acaba?'' dedim, sonra'' hayır, çok çalıştın ve sonunda başardın, haydi tadını çıkar'' diye haykırmak geldi içimden.



Dünyanın her yerinden çok güzel geri dönüşler aldım, hala da alıyorum. Okul arkadaşlarım, akrabalarım, yakın çevrem hep destek verdiler. Yarışmadan sonra gazeteler, dergiler, televizyon programları, dizi görüşmeleri derken her günüm neredeyse dolu dolu geçiyor. Ekim ayından beri haftada neredeyse 20 saat sektöründe duayen olmuş oyunculardan birebir aldığım oyunculuk eğitimlerime hala devam ediyorum. İyi bir oyuncu olmayı kafama koydum.

Her genç kızın hayali olan kraliçeliği siz sadece Türkiye'de değil dünyada da birinci olarak elde ettiniz, ülkemizi gururlandırdınız. Birinci olacağınız içinize doğmuş muydu?
Türkiye'yi dünya platformunda temsil etmek bambaşka bir duyguydu ve bu duyguyu yaşadığım için çok şanslı olduğuma inanıyorum. Dünya finalinde her ülkenin birincisi gelmişti, özellikle mayolu provalarda kimlerin favori olduğu daha iyi belli oluyordu. Ben kendime bir ülkeyi rakip olarak görmüştüm, o da ikinci oldu zaten. Lise yıllarında da disiplinli bir öğrenciydim, bu yarışmaya da aynen okulda önemli bir sınava hazırlandığım gibi çalıştım. Şenay Akay'dan cat-walk dersleri aldım, podyumda yürümenin inceliklerini, koreografiyi ezberlemenin önemini, adım saymayı kendisinden öğrendim. İnanmak, başarmanın yarısıymış, diğer yarısı da çok çalışmak ve şans bence. Gerçekten istedim ve çok çalıştım başarılı olmak için, sadece dereceye gireceğim içime doğmuştu. Birincilik tacını, Best Model yarışmasının 30.yılında dünyadan Türkiye'ye getirebilen beşinci kişi olmak beni çok mutlu etti.

Best Model Of the World 'de birinci olduktan sonra hayatınızda neler değişti?
Best Model of Turkey'e seçilmeden önce, Eylül ayında Londra'da üniversite eğitimime başlamıştım. Bu sene Ankara'dan Londra'ya taşınmak zaten benim hayatımda önemli bir değişiklikti. 15 Ekim akşamı Türkiye'nin en prestijli modellik yarışmasında birinci olduktan sonra Türkiye'deki medya ile daha iç içe olmuştuk. 11 Aralık akşamındaki dünya birinciliğinden sonra bu dünya medyasını da içine aldı. Dizi yapımcıları, reklam ajanslarından birçok teklifler geldi, hepsini menajerimle değerlendiriyoruz. Oyunculuk çok istediğim bir alan. Bu alanda yürümek için yoğun bir şekilde kamera önü eğitimleri alıyorum. Umarım 2018'de çekimlerine başlanacak iyi bir dizide rol alacağım. Yaz aylarında Los Angeles'ta ünlü oyuncuların gittiği eğitim merkezinde kısa dönemlik bir kursa katılmayı planlıyorum.

Peki, Best Model yarışmasına katılmaya nasıl karar verdiniz?
Çocukluğumdan beri hep ünlü top modelleri, televizyon starlarını takip ederdim ve bir gün ben de orada olmak istiyorum derdim. Çocukluğumda annemin topuklu ayakkabılarını giyip, onlara defile yaptığım günleri hiç unutmuyorum. Lise yıllarımda boyum zaten yaşıtlarıma göre hep uzundu. Lise son sınıfta Nisan ayı itibariyle üniversite kabullerimin hepsinden olumlu yanıt alınca rahatladım ve kendime yeni bir hedef koydum. Bu yıl Best Model of Turkey başvuruları da Ocak ayında başlamıştı, Mayıs sonu kapanacaktı. Önce anneme konuyu açtım, 'çok istiyorsan başvur' dedi, 27 Nisan'da 18 yaşıma girdiğim günün ertesi günü yani başvuruların kapanmasına iki gün kala resimlerimi ve başvuru formumu İstanbul'a gönderdim. Sonra da ilk yarı finale davet mesajı geldi ve yarışma süreci başladı.

Yarışmada yaşadığınız süreç nasıldı?
İlk yarı final Mayıs ayında yapıldı, tarihinin IB sınavlarımın bittiği haftaya denk gelmesi benim şansımdı yoksa yarı finale katılmam çok zor olurdu. Haziran'daki lise mezuniyetimin ardından 17 Temmuz'da finalistlerin belirleneceği yarışmaya kadar podyumda yürüme ve stil dersleri aldım. Üniversite kaydımla ilgilendim. Yarı finalde çok heyecanlıydım. Sahnede gülümsemeyi bile unuttum heyecandan. Sonrasında finale kaldığımı Best Model organizasyonundan yarışmacılara gönderilen bir mesaj ile öğrendim. O mesajı telefonuma kapak yaptım ki finale kadar gevşemeyip, çalışayım diye. Yüksek topuklu ayakkabılarla uzun süre cat-walk yürümek gerçekten çok yorucu bir işmiş, bunu çalışmalar esnasında daha iyi anladım. Kıbrıs Girne'deki kamp çalışmalarında tüm finalistler ile bir aradaydık. Çok eğlenceli, bir o kadar da yorucuydu. Provaları izlerken Best Model yarışmasının organizatörü duayen Erkan Özerman Bey'in dikkatini çekmişim ve podyumun yanında otururken beni yanına çağırttı. ''Yabancı dil biliyor musun, nerede okuyorsun kızım?'' dedi. Ben de küçük yaşımdan itibaren İngilizce ve Fransızca öğrendiğimi, Londra'da King's College'da okuduğumu söyledim. ''Ben tüm dünyada kariyer yapabilecek model adayları arıyorum zaten, aferin'' dedi. Bu sözleri beni çok memnun etti ve moral kaynağı oldu. Yarışma akşamında yaşadığım heyecanı, herhalde hiçbir sınavımda yaşamamışımdır.

Paris'teki dünya finalinde biraz daha tecrübeliydim. En azından heyecandan gülmeyi unutmadım. Başarabileceğime inandım ve tüm cesaretimle en iyi performansımı sergileyip, Yıldırım Mayruk kıyafetini en iyi şekilde taşımaya çalıştım. Dünya yarışmasında, birbirinden değerli misafirlerin ve dünya basınının önünde kraliçe tacını taktığım an, hayatımın dönüm noktasıydı. Hiç unutulmayacak güzel anılar yaşadım, çok güzel dostluklar kurdum bu süreçte. Belki ileride bir kitapta toplarım tüm anılarımı.

Anne ve babanız ODTÜ mezunu, mühendisler. Yarışmaya katılacağınızı söylediğinizde size tepkileri nasıl oldu, desteklediler mi?
Annem ve babam, beni ve erkek kardeşimi, ayaklarının üstünde duran, iyi bir eğitim almış, kültürlü ve nezaketi ön planda tutan birer birey olarak yetiştirmeye çalıştılar. İş toplantıları için gittikleri ülkelere, dünya kültürünü tanıtmak adına bizleri de çoğu zaman yanlarında götürdüler. Lise son sınıfa kadar benim de mühendislik eğitimi alacağım evde konuşulurken, o sene ben mühendislik okumak istemediğimin farkına vardım. Aile arasında bu durum çok konuşuldu ama sonunda okuyacak olan bendim ve annem-babam ikna oldular. Yani 2017'de bizim evde konuşulan tek şey, üniversite başvuruları ve okuyabileceğim bölümlerdi.

Benim Best Model of Turkey diye bir yarışmaya katılacağımı, üniversite kabulleri gelmeden söylesem ailem farklı yaklaşabilirdi. O nedenle yarışmaya başvuru için üniversite kabullerimin açıklanmasını bekledim. İlk üniversite kabulüm geldiğinde de önce çalışkanlığı, azmi ve asaleti ile bana her zaman rol model olan annemle yarışmaya katılma isteğimi paylaştım. Tabi annem üniversite kabullerimin gelmesinin verdiği sevinçle, herhalde nasılsa olmaz, hevesini alsın düşüncesiyle ''başvur'' dedi. Tek şartı, yarışmanın Mayıs ayındaki final sınavlarımı etkilememesiydi. Yarı finale kaldığımı öğrendiğimde bunu babama ben söyledim. ''Sen akıllı kızsın, eğitimini tamamlaman şartıyla biz senin her zaman yanındayız'' diyerek, konuşmamızı tamamladık. Ben de üniversite eğitimimin dereceye girsem bile etkilenmeyeceğine, okulumu bitireceğime söz verdim.

Ailenizin size olan güveni gerçekten çok güzel. Yarışma boyunca da en büyük destekçiniz de aileniz oldu diyebilir miyiz?
Ailem tüm hayatım boyunca, moral, motivasyon, eğitim açısından beni her zaman destekledi, yol gösterdi. Yarışma sü-



recinde annem ve babam çalıştığı için, anneannem İstanbul'daki çalışmalarımda hep yanımdaydı. Aslında ailem ne kadar bana destek olsalar da, bir o kadar da geleneksel bir aile. Kardeşim ve ben böyle yetiştirildik. Ailem, çoğu arkadaşımı tanır benim, 'bana arkadaşını söyle sana kim olduğunu söyleyeyim' atasözünü ilk onlardan öğrendim. Bana her zaman güvendiler, ben de attığım her adımda bu güvene layık olmaya çalışacağım.

Best Model Of the World 2017 birincisi olarak nasıl bir kariyer hedefliyorsunuz?
Kariyer planımda Türkiye ve dünyaca ünlü bir oyuncu olmak, üniversite eğitimimi tamamlamak var. Şu sıralar birçok dizide oynamam ve marka yüzü olmam konusunda teklifler çok fazla geliyor. Oyunculuk eğitimlerine başladım bile. Menajerim ile beraber kariyerim için en iyi olabilecek olanları değerlendiriyoruz.

Resme olan ilginizi biliyoruz, bununla ilgili bir anınız varmış. Özel bir eğitim aldınız mı? Bu anınızı öğrenebilir miyiz?
İlkokuldan ortaokula geçerken Bakalorya (IB) eğitimi veren okullarda, PYP dediğimiz sosyal amaçlı bir mezuniyet projesi yapmak zorundasınız. Ben yağlıboya resim yapabilme kabiliyetimi bu proje esnasında 10-12 yaşlarımda fark ettim. 1 yıl kadar kursa gittim. Engelliler Derneği ile de irtibat kurdum, altı ay içinde kendi yaptığım, 20'ye yakın yağlıboya resim çalışmasını bu sergide sattım. Belli bir miktar para toplanmıştı, ben de bu para ile engelliler derneğinde tanıştığım üç kişiye tekerlekli sandalye alıp hediye ettim. Bu manevi olarak çok mutlu olduğum bir olaydı, hala yurt içi ve yurt dışındaki resim sergileri çok ilgimi çeker. Fırsat buldukça, doğa ile iç içe yağlıboya resim yapmayı çok severim.

İsminizin koyulmasının ilginç bir hikâyesi olduğunu duyduk. Nedir bu hikaye bizimle paylaşır mısınız?
Annem bana üç aylık hamileyken babamla İstanbul'da bir arkadaşlarının davetine katılmış, orada Türkiye Güzeli Aslıhan Koruyan ile tanışmış. Aslıhan Hanım'ın zarafeti, duru güzelliği ve eğitimi annemi çok etkilemiş ve kızım olursa adını Aslıhan koyacağım demiş. Yani ismimin Aslıhan olmasına bir kraliçe vesile olmuş, onun uğuru ile ben de 2017'nin Best Modeli olarak dünyada tanındım.

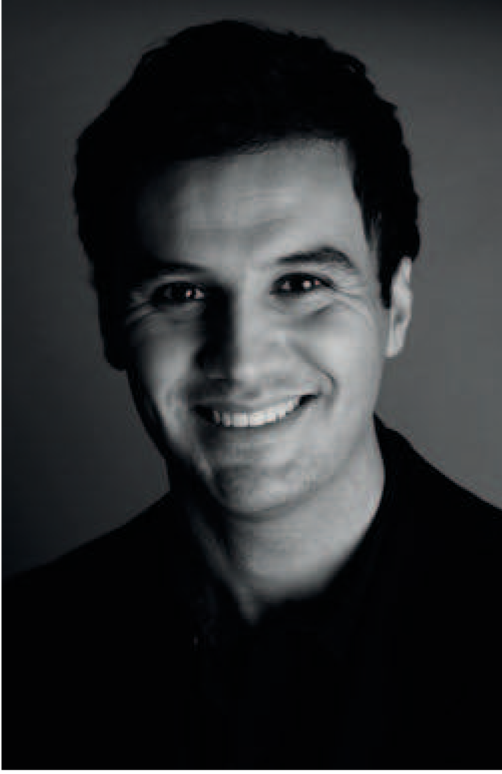
Formunuzu korumak için spor dışında özel bir diyet uyguluyor musunuz?
Formumu korumak için enerji veren fakat yağ oranı düşük besinlerden oluşan balık, bol sebze ve meyve ağırlıklı bir beslenme programı uyguluyorum. Bol su içiyorum.

Spor ve resim dışında başka hobileriniz var mı?
Seyahat etmeyi, müze ve sergi gezmeyi, sinema filmi izlemeyi çok severim. Londra'da olduğum zamanlarda haftada en az bir defa mutlaka tiyatroya giderdim. Gittiğim tiyatro oyunlarının çoğunun kitabını lisede okuduğumdan çok zevkli geliyor bana karakterleri sahnede izlemek. Londra ve New York; müzikaller, tiyatrolar konusunda gerçekten çok iyi yerler.

Güzellik tanımınız nedir?
Bence güzellik, fit ve sağlıklı bir bedenin güçlü, kendine güvenen bir kişilik ile şekillenmesidir. Tek başına yüz güzelliği veya vücudunun iyi olması yeterli olmuyor. Kadında mizah yeteneği ile beraber zeka, kibarlık, iç huzur da varsa işte o zaman süper güzel oluyor!

Bulunduğunuz noktada ilerisi için plan ve hedeflerinizi öğrenebilir miyiz?
Hedefim, dünyaca ünlü bir oyuncu olmak. Çok yetenekli ve alanında en iyi kişilerle çalışma fırsatı bulduğum için kendimi çok şanslı hissediyorum. Her gün yeni şeyler öğreniyorum, kendimi daha da geliştiriyorum. 2018'de iyi bir proje ile de oyunculuk alanında öğrendiklerimi uygulama fırsatı bulacağıma inanıyorum. Bunun için çok çalışıyorum. Eş zamanlı olarak da toplumsal fayda sağlayacak projelerde de yer almayı çok isterim.

Oyunculuk yapacağınızı varsayarsak aynı projede oynamak istediğin ünlüler var mı?
Haluk Bilginer, Beren Saat, İpek Bilgin ile aynı projede oynamayı çok isterdim.



Doç. Dr.Ozan Bitik ile YÜZ ESTETİĞİ ÜZERİNE

FİTNESS İLE ZAMAN MEYDAN OKUYAN BİR VÜCUDA SAHİP OLABİLİRSİNİZ... peki ya yüzünüz?

Dönemimiz modası artık spor salonlarına gitmek, fit bir vücuda sahip olmak ve genç görünmek... İnce ve kaslı bir vücuda sahip olduğumuz zaman yaşımızdan belki 10 belki de 20 yaş daha genç gözüküyoruz ama yıllara yenik düşen cildimizi nasıl genç göstereceğiz?

2000'li yılların mottolarından birisi de geçen on yılların bizi nasıl gençleştirdiği idi. Bugünün 60'ı eskinin 40'ı tabirini belki duymuşsunuzdur. Bu tabir, en basit anlatımıyla 60 yaşına gelmiş bir bireyin kendini 40 yaşında gibi hissetmesini ve hayatını adeta 40 yaşındaymış gibi yaşayabilmesini ifade ediyor.

Bunu mümkün kılan şey hiç şüphesiz bizim toplumumuzda yeni yeni yer etmeye başlayan fitness ve sağlıklı yaşam eğilimleri. Ankara'nın en eski spor komplekslerinden birisinin 20 yılı aşkın süredir üyesiyim ve sabah saatlerinin bu kadar kalabalık olduğu bir dönemi hiç hatırlamıyorum. Üstelik sabah saatlerinde klüpteki üyelerin neredeyse yarısından fazlası 50 yaşın üzerinde.

Düzenli olarak spor yapan kadınlar ve erkekler fiziksel olarak adeta zamana meydan okuyorlar, aktifler, üretkenler ve sosyaller. Vücudumuz yaşlanırken metabolizmamız yavaşlıyor, kas kitlemiz azalıyor ve gençlikteki yeme alışkanlıklarımızı neredeyse hiç değiştirmediğimiz için daha çok yağ dokusu biriktiriyoruz. Düzenli spor, kas kitlesini arttırırken, yağ kitlesini azaltıyor, derinin içi boşalmadığı için sarkık kırışık bir vücut yerine daha sıkı, dolgun ve biçimli bir vücuda sahip olabiliyoruz.

Hala "Dr. Jeffery Life" ismini duymadıysanız Google'da bir aramanızı tavsiye ederim. Yaşlanan vücut ile ilgili bildiğinizi sandığınız şeyleri yeniden gözden geçirmenizi sağlayacağından eminim. 77 yaşındaki bu insan evladının 25'lik delikanlılara taş çıkartan inanılmaz fiziksel yapısına 70 yaşından sonra kavuşmuş olması ise ayrı bir hayret unsuru.

Yüzümüz konusunda ise ipler bu kadar elimizde değil. Elbette sağlıklı ve stresten uzak bir hayat sürmenin yüz yaşlanması üzerine de olumlu etkileri var. Düzenli spor, vücut ağırlığındaki büyük oynamaların önüne geçtiği, endojen büyüme hormonu ve endojen anabolik hormonların kandaki düzeyini artırdığı ve stresi azalttığı için yüz yaşlanmasında etkili olan bazı mekanizmaları yavaşlatabiliyor.

Ancak yüz yaşlanmasındaki mekanizmaların neredeyse hiç birisi düzenli egzersiz ile geri döndürülebilir değil. Yerçekimi, hacim kaybı, yüzey atrofisi, kemik atrofisi malesef egzersiz yapan ve yapmayan bireylerde aynı hızda cereyan ediyor.

Sözün özü, düzenli spor, sağlıklı beslenme ve hormonal dengeyi yerinde tutarak zamana meydan okuyan bir vücuda sahip olabilirsiniz, peki ya yüzünüz?
Biz yüz gençleştirme uygulamalarında hep bütünselliğin ne kadar önemli olduğundan bahsederiz. Yüzü yapılıp boynu yapılmayan bir hastada, boyun olduğundan daha yaşlı görünür ve daha çok dikkat çeker, yüz ise orantısız olarak gençleştiğinden dolayı "ameliyatlı" olduğu daha bir belli olur. Benzer biçimde yüzün yapılıp göz çevresi ve alnın göz ardı edilmesi "genç yüz - yaşlı alın" diye tabir edilen bir form bozukluğuna yol açar. Vücut yüze göre çok daha genç göründüğünde benzer bir paradoks, bir "bütünsellik" sorunu ortaya çıkar.

Yüz gençleştirme hastalarımızın önemli bir bölümü, bu paradoksu yaşayan bireyler arasından seçiliyor. Bu grup benim yüz gençleştirme pratiğimde en keyif alarak tedavi ettiğim, cerrahiyi en rahat tolere eden, komplikasyonların nispeten daha düşük olduğu, çok hızlı iyileşen bir hasta grubu. Üstelik aktif ve sosyal bir yaşam sürdüklerinden dolayı adeta yeni yüzlerinin hakkını veriyorlar, tadını çıkarıyorlar.

Günümüzde yüz gençleştirme ameliyatları sadece ileri yaştaki insanların hayallerini süsleyen bir "emeklilik projesi" olmaktan çıktı. İşe ve sosyal yaşama dönüş sürecinin 7-10 güne kadar düştüğü modern derin plan yüz germe ameliyatlarının gelişimi ile yüz gençleştirme cerrahisi, çalışan ve aktif bir hayat süren orta yaş grubu bireylerin radarına daha fazla takılmaya başladı.

Benim bakış açımda yüz gençleştirme cerrahisi bir deformitenin tedavisi değil, fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı yaşlanma sürecinin modern bir birleşeni. Amacımız ise yaşlanma sürecinde daha sağlıklı, daha aktif, daha üretken, daha mutlu ve daha güzel bireyler elde etmek.



Doç. Dr. Ozan Bitik | **Adres:** : Next Level Ofis A Blok 11. Kat No:52 Kızılırmak Mahallesi **Çankaya/ Ankara**
GSM: 0531 305 39 37

EĞLENCE VE SANATIN BULUŞMA NOKTASI ANTARES'TE

Alper Çetindaş, ilkokul, ortaokul ve liseyi Almanya'da okuduktan sonra 2008 yılında ailesinin Türkiye'ye kesin dönüşünden sonra Varşova'da Uluslararası İlişkiler okumuş ve şu anda Antares AVM'de bulunan Monkey's Club ve Antares Sanat Merkezi'nin başına geçmiş. Kardeşiyle beraber yürüttüğü Monkey's Club ve Antares Sanat Merkezi'nde aktif olarak organizasyonlar düzenliyor. Bunun yanında sanat merkezinde sezon sonunda gösterileri yapılan sertifikalı bale ve drama dersleri de veriliyor. Merkezlerin faaliyetleriyle ilgili merak edilenleri Alper Çetindaş'a sorduk…

Röportaj: *Berna Özsoy berna@ankaralife.com.tr* ***Fotoğraf:*** *Öznur Ünal unal@ankaralife.com.tr*

Alper Bey, Antares AVM'de ne gibi faaliyetleriniz var?
Biz 4-5 sene önce Antares'te Monkey's Club'ı sonrasında Antares Sanat Merkezi'ni kurduk. Ben her iki tarafla da ilgileniyorum. Monkey's Club'a yurt dışında gördüğümüz bir konsepti getirdik.

Eğlence merkezimizde çocuklar için bir lunaparkımız var. Onun dışında yaş gruplarına göre ayrılan, velilerin de çocuklarını bırakabildiği çocuk oyun alanlarımız var.

Çocuk oyun alanlarında organizasyonlar oluyor mu?
Tabi ki, organizasyonlar yapıyoruz. Özellikle doğum günü organizasyonlarını sıkça yapıyoruz. Doğum günü organizasyonlarında isteyen olursa animasyon ekibimiz de bulunuyor. Doğum günü organizasyonlarında veliler istedikleri temayı burada uygulayabiliyorlar.

Biraz da sanat merkezinden bahsedelim… Sanat merkezinde neler yapıyorsunuz?
Sanat merkezimizde aktif olarak drama, bale derslerimiz, başarılı hocalarımızla birlikte devam ediyor. Bu eğitimlerimizin sonunda ders alanlara sertifika veriyoruz ve sertifika alanlar sezon sonunda da gösteri düzenliyorlar. Hafta sonları çocuk oyunları sergileniyor. Şu anda yeni getirdiğimiz ''Maşa ile Koca Ayı'' gösterimde.

Hafta içi okul grupları için ayrı bir çalışma gerçekleştiriyor musunuz?
Sanat merkezinde grubun büyüklüğüne göre sahnemizi açıyoruz. Okullarla anlaştıktan sonra onlar buraya geliyorlar, biz de gösterilerimizi sergiliyoruz. Aynı şey çocuk eğlence merkezimiz için de geçerli. Okul gruplarına fiyat indirimlerimiz de oluyor.

Bizim için çocukların kaliteli zaman geçirmeleri ve eğlenmeleri oldukça önemli. O yüzden okul gruplarında ya da organizasyonlarda alanda bir grup varken başka bir grup almıyoruz. Bundan dolayı okullar öğrencilerini gönül rahatlığıyla Monkey's Club'a ve Antares Sanat Merkezi'ne getirebilirler.

Sanat merkezini şehir dışına da taşımayı düşünüyor musunuz?
Sanat merkezi için şu anda öyle bir düşünmüyoruz ama çocuk eğlence merkeziyle ilgili bir planımız var. Afyon'da bir TemaPark oluşumu içerisindeyiz. Projemizi geçen sene faaliyete soktuk ve takriben iki senede bitireceğiz. TemaPark'a Türkiye'de olmayan en büyük oyuncakları getiriyoruz. Projemiz tamamlandığında Türkiye'nin en büyük oyun parkları içine girecek.

Hem sanat merkezine hem de Monkey's Club'a gelmek isteyen, organizasyon yapmak isteyen, özellikle de okullar ne yapmalı?
Bize internet sitemizden ulaşabilirler. Zaten Halkla İlişkiler'deki arkadaşlar da okullarla birebir diyalog halindeler. Randevu alınarak organizasyonlar yapılıyor. Hem organizasyonlarda hem de okul gruplarında bir etkinlik yapıldığı zaman başka bir grup almıyoruz.

Sizce alışveriş merkezlerinde bu tarz alanların olması avantaj mı?
Ben avantaj olduğunu düşünüyorum. En basitinden anneler, babalar alışveriş yaparlarken çocuklarını hem gönül rahatlığıyla bırakabiliyorlar hem de çocuklar sıkılmamış ve keyifli bir zaman geçirmiş oluyor. Böyle yerler alışveriş merkezlerinde oldukça da insanlar için AVM'ler mağaza gezmekten öte olmuyor.

Peki, sizin hedefleriniz nelerdir?
İlk olarak şu anda yaptığım işi geliştirmek istiyorum. Zaman da değişiyor. Avrupa'da gördüğümüz gibi daha kaliteli bir sanat eğitimi olsun istiyorum. Sanat merkezindeki eğitimlerimizin Avrupa düzeyinde olması hedefim.



Alper Çetindaş



Dr. Özgün

Fotoğraf: Berkan Güler

ERGENLERDE BEDEN İMAJI

Ergenlik dönemi gelişimsel açıdan pek çok değişikliğin olduğu bir dönemdir. Bu dönemdeki gençler gerek psikolojik gerek zihinsel gerekse fiziksel olan yoğun, ani değişiklikleri bir arada yaşarlar. Bu dönemin sağlıklı atlatılması için meydana gelen bu farklılıklara ergenlerin uyum sağlamasına ihtiyaç vardır.

Bu dönem ergenin kişiliğinin şekillendiği, benlik saygısını kazandığı önemli bir süreçtir. Benlik saygısı kişinin kendini önemli ve değerli hissetmesi, kendisi tarafından kabul ve onay görmesidir. Bu kazanımın ilk meyveleri ergenlik döneminde oluşur.

Yapılan araştırmalarda yüksek benlik saygısına sahip kişilerin problem çözme ve uyum sağlama becerilerinin de yüksek olduğu belirtilmiştir. Aksi yönde ise düşük benlik saygısına sahip kişilerde, madde kullanımı, depresif ruh hali, yaşamdan doyum alamama, genel iyilik hali eksikliği ve intihar eğilimi gibi durumların biri veya daha fazlasının görüldüğü tespit edilmiştir (Plummer, 2001).
Benlik saygısının oluşmasını bu dönemde etkileyen en önemli faktörlerden biri beden imajı yani, ergenin bedeninde meydana gelen fiziksel değişimler ve kendisinin bu değişimleri nasıl algıladığıdır. Dolasıyla ergenin kendi bedenini olduğu haliyle kabul etmesi olumlu bir beden imajına sahip olmasını sağlar. Karadeniz Teknik Üniversitesi'nden Dr. Vesile Oktan ve Doç. Dr. Mustafa Şahin'in 2010 yılında yaptığı ''Kız Ergenlerde Beden İmajı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi'' adlı araştırmanın sonuçları ülkemizdeki gerçeği ortaya koymak adına oldukça çarpıcıdır. Değerlendirmelere bakıldığında, iki kavram arasındaki ilişki pozitif yöndedir ve bu ilişki kız ergenlerin beden imajından memnuniyetleri arttıkça benlik saygılarının da arttığını göstermektedir. Diğer taraftan beden imajından memnun olmayan kız ergenlerin benlik saygısının azaldığı aynı çalışmada tespit edilmiştir.
İçinde yaşadığımız zamanda, bu duruma sebep olan en önemli etken, ergenlerin sosyal medya kullanımının kontrolsüz bir hale gelmiş olmasıdır. Yalnızca fiziksel özelliklerini ön plana çıkararak sosyal medyada yaptıkları paylaşımlarla milyonlarca beğeni almakta, takip edilen rol model sayılabilecek yaşta olan bazı genç kızlar, kız ergenlere ne yazık ki beden imajı algısı ile ilgili olarak yanlış mesajlar iletmektedirler. Hatta bu özendiriciliğin, yeme bozukluğuna (anaoreksiya nervoza, blumia nevoza gibi) sebep olan çok ciddi yansımaları bile görülmektedir. Çok ünlü olan gerek erkek gerek kız bloggerlarca, birincil olarak verilen mesajların bu yönde olması ve çektikleri videoların içerik açısından çok sığ kalması yalnızca beden algısını olumsuz etkilemekte kalmayıp, ergenlerde pek çok istenmeyen davranış değişikliğini de beraberinde getirmektedir.

Bu durumu engellemek için neler yapılabilir?
Ailelerin çocuklarını, ergenlik döneminde bedenlerinde meydana gelebilecek değişikliklerle ilgili önceden bilgilendirmesi ve hazırlaması gerekir. Ayrıca sağlıklı bir bedenin, görüntüsünden daha önemli olduğu bilincini kazandırmak adına birlikte spor aktiviteleri, doğa yürüyüşleri yapılabilir.

Doğru beslenme alışkanlıkları kazandırmak için de aile öncelikle kendisi bilinçlenmeli ve bu anlamda çocuklarına örnek olmalıdır. Yani önemli olanın, sağlıklı ve zinde bir beden olması fikrinden yola çıkılarak, bu mesajın vurgulandığı birlikte geliştirilecek aktivitelerin sayısı artırılmalıdır.

Aile içindeki sohbetlerde ise insanların dış görünüşlerine anlam yüklemeyecek diyaloglar kurulmasına dikkat edilmelidir. Ebeveynlerin kendi bedenleri hakkında sahip olduğu olumlu beden imajı aynı zamanda çocuklarının da bu tutuma sahip olmasına sebep olur.

Tüm bu ve buna benzer faaliyetlerin çıktıları ise aile ile birlikte geçirilen nitelikli zaman yanında, gençlerin dengeli sosyal medya kullanımına da olanak sağlayacak, hatta kendilerinin yapabileceği boş zaman aktiviteleri hakkında alternatifler üretmesine fırsat yaratacaktır.

ÖZMEN

KAYNAKLAR
Oktan,V., Şahin M., Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, Kız Ergenlerde Beden İmajı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, 2010

Plummer, D. (2001), Helping Children to Build Self-Esteem: A Photocopiable Activities Book, London.


Profesyonel Öğrenci Koçu
Dr.Özgün Özmen
Adres: Prof. Dr. Ahmet Taner Kışlalı Mah. 2873. Sokak No:3 / B-1 Anchor İş Merkezi Çankaya / Ankara
Tel: 0312 238 26 21
Fax: 0312 238 26 23
Web: www.ozgunozmen.com



YABANCI DİL KONUŞMA İSTEĞİ % 95, SONUÇ %5...

AB ülkelerinde en az bir yabancı dili iyi derecede konuşma oranı %50'lerin üzerinde iken, Türkiye'de oran %5'lerde. Oysa "İngilizce öğrenmek istiyor musunuz?" sorusuna toplumumuzun yüzde 95'i "Evet" cevabı veriyor. İnsanlarımızda, yabancı dil konuşmak üzere çok yüksek oranda talep ve istek varken, dil bilme oranında Avrupa'nın en düşük ülkesi olmamız çok düşündürücü olmakla birlikte, nedenleri de irdelenmesi gereken bir konudur.

Röportaj: *Berna Özsoy berna@ankaralife.com.tr* ***Fotoğraf:*** *Oğuzhan Güzel@ankaralife.com.tr*

Yabancı dil öğrenirken sizin kim olduğunuzu tespit etmek neden mühim?
Howard Gardner 'Çoklu Zeka Kuramı'nı ortaya atmadan önce insanların zeki olup olmadığı, matematik geometri ve mantık sorularında oluşan IQ testlerine göre belirlenmekteydi. Fakat sayısal zekaya sahip olmayan bireyler, bu test tarafından 'düşük zeka' olarak adlandırılmaktaydı.

Howard Gardner'ın teorisine göre sekiz "Zeka Tipi" belirlenmiş olup dokuzuncu zeka tipi üzerine de çalışmalar yürütülmektedir. Bu zeka tipleri "Sözel-Dilsel, Sayısal-Mantıksal, Görsel-Uzamsal, Bedensel-Kinestetik, Ritmik, Doğacı, İçsel ve Sosyal Zeka" şeklinde sıralanabilir. Bunlara ek olarak üzerinde hala çalışmalar yürütülen "Varoluşsal – Felsefi Zeka" tipi de bulunmaktadır.

Dolayısıyla, bir sınıf ortamında standart bir müfredat eşliğinde bir yabancı dilin öğrenilemeyeceği aşikardır. Profesyonel bir demo programıyla, sizin yabancı dilde kim olduğunuzu anlayarak, yabancı dil eğitiminize başlamak en sağlıklı yöntemdir.

Yabancı dili öğrenme amacımızı doğru tespit etmek
Yabancı dili nasıl kullanacaksak aynı şekilde öğrenmeliyiz. Yabancı dili sadece çeviri yapmak veya bazı metinleri anlamak için öğreniyorsak, çeviri-gramer ve okuma çalışmaları daha isabetli olacaktır.

Ancak bir yabancı dili konuşmak ve bu dilde konuşulanlara cevap verebilmek istiyorsak, dili konuşarak öğrenmek zorundayız. Bu bağlamda dört beceriyi geliştiren her türlü unsur faydalı olacaktır.

Bizde maalesef derslerde dil bilgisel unsurlar kağıt üzerinde öğretilir, ancak bu bilgi kullanıma dönüştürülemez. Dil bir konuşma aracı ise, asıl hedef o dili konuşabilmek olmalı ve tüm çabalar bu hedefe odaklanmalıdır.

Mesele öğrenmek istediğimiz yabancı dli yaşam tarzı haline getirmektir
"Communicative metod" - iletişimci yaklaşım- ve "lifelong learning" -yaşam boyu öğrenme- kavramları başarılı bir eğitim sistemi için şarttır. İngilizce öğrenmenin bir kültür öğrenmek ile eşdeğer olduğu ve ancak ortam yaratılırsa öğrenilebileceği bilinciyle, öğrencilere sınıf ortamında kaliteli bir dil eğitimi vermenin yanı sıra, sosyal, sportif ve kültürel faaliyetler aracılığıyla da öğrencilerin İngilizce pratik yapmalarına olanak sağlanmalıdır.

Öğrenciden yabancı dilde ne yapmasını bekliyorsak, bu beklentilerimizi sınıf ortamında uygulayarak onlara göstermeli ve



öğretmeliyiz. Örneğin; bir restoranda sipariş vermesini veya bir e-mail yazmasını istiyorsak, bu etkinliği mutlaka sınıfta yapmamız ve yaptırmamız şarttır.

Yabancı dil eğitiminde, yoğun gramer (dil bilgisi) eğitimleri neden veriliyor?
Avrupa ülkeleri yıllar öncesi konuşma ağırlıklı, iletişim esaslı dil öğretme sistemini esas alırken, ülkemizde hala "gramer" tabanlı dil eğitimi veriliyor. Müfredatlar çok fazla bilimsel araştırmaya dayanarak ve profesyonel biçimde şekillendirilmiyor, maalesef. Takip edilecek olan bir kitabın ve standart bir müfredatın varlığı hem eğitimciler hem de öğrencilerimiz için daha sistemli gidildiğini düşündürmesi çoğumuzun yanlış yönlendirilmesine sebep oluyor.

Oysa ki dil öğrenimi bir süreçtir ve bu süreçte öğrenci doğru gözlemlenip programı sürekli revize edilmelidir. Ülkemizdeki çoğu dil öğretmeninin dahi o dili konuşamadığını göz önünde bulunduracak olursak, gramer derslerinin neden bu kadar ağırlıkta olduğunu da daha net bir şekilde anlayabiliriz.

Bu işin böyle olmaması gerektiği birçok bilimsel makalede de kaleme alınmıştır. Bunların başında Rod Ellis ismindeki ünlü dil edinim profesörü gelmektedir. Dengeli bir müfredat sadece kelime ve gramer değil dört beceriyi birlikte öğretmeli ve öğrenme sadece sınıfla sınırlı kalmamalıdır. Anlamamız gereken şudur ki, öğrendiğimizi düşünüp, aktif bir şekilde kullanamadığımız gramer bilgisi çöp bilgidir ve gereksizdir.

Yabancı dil bir yetenek mi?
En çok sorulan sorulardan biri de bu. Evet, dil konusunda yetenek kabul edilebilir bir gerçektir. Bu yetenek telaffuzunuzu, öğrenme hızınızı ve yaşam tarzı haline çevirmenizi kolaylaştırır.

Fakat şunun altını çizmeliyiz ki yeteneği olmayan birçok insanın yeteneği olanlara göre belki daha uzun sürede çok daha iyi yabancı dili kullanabildiklerini de gözlemlemekteyiz. Yabancı dil yeteneği hiç olmayan birisi için düşünecek olursak heves, istek ve odaklanmanın yetenekle aynı düzeyde kişiye yardımcı olabileceğini de söyleyebiliriz.
Sonuç olarak, dil yeteneği olmayan birinin dili öğrenememesi veya konuşamaması gibi bir durum söz konusu değildir.

Yabancı dil öğrenildikten sonra neden körelir? Körelmemesi için ne yapılmalı?
Araştırmalara göre, dünyada 189 ülke vatandaşı 6 milyar insan tarafından, 6-7 bin arası dil konuşuluyor ve bu dillerin her biri devamlı gelişmeye ve değişmeye devam ediyor. Burdan anlayabiliriz ki, dil yaşayan bir canlıdır.

İngilizcede "Use it, or lose it" diye bir tabir vardır: Bir bilgi veya beceriyi kullanırsanız, o sizindir yoksa onu kaybedersiniz anlamına gelir. O yüzden dili öğrenmek yetmiyor, kendimize kullanım alanları bulmak ve bilgi ve becerilerimizi aktif tutup daha da geliştirmek zorundayız.



DELTA BİSİKLET'TEN PÜF NOKTALAR

Bisiklet çocukluğumuzdan beri hayatımızda. Çocukluğumuzda öğrendiğimiz bisikleti ileri yaşlarda hobi olarak ya da spor yapmak için kullanmaya başlıyoruz. Ama bisiklet sadece bir araçtan mı ibaret? Bisikleti olması gerektiği gibi kullanıyor muyuz? bisiklet ile ilgili tüm püf noktalarını dergimiz okurları için Delta Bisiklet anlattı.

Bisiklet Kaskıyla İlgili Önemli Noktalar

A-Kabuk: Kaskın dış kısmında bulunan plastik kabuğun birkaç fonksiyonu vardır. Birincisi: Kaskı birleştirici görev görür. Bunu tahmin etmek zordur. İkincisi: Sivri olan şeylerin delmesini engeller. Örneğin; kaya, cam, ağaç dalları ve diğer şeyler. Üçüncüsü: Kafa üstü düştüğünüzde sürtünmeyi azaltarak göğsünüzün ve kafanızın daha az zarar görmesini sağlar.

B-Havalandırma: Kaskın delik sayısı ne kadar fazla olursa havalandırma o kadar iyi olur. Hava akımı kafanızı tam kaplayacak şekilde olmalıdır.

C-Siper: Kaskı alırken siperin monte edilebilme özelliğine sahip olması tercih edilir. Siper gözlerinizi sadece çamurdan ve güneşten korumakla kalmaz aynı zamanda hava akımının yüze çarpmadan üstten geçmesini sağlar.

D-Liner (Polystyrene köpüğü): Kaskın iç kısmı yumuşak görünse de darbelere karşı çok dayanıklıdır ve kafaya uygulanan kuvvetin eşit olarak dağılmasını sağlar. Kaskın iç kısmının tam kafanıza oturacak şekilde olması gerekir.

E-Saç Adaptörü: Saçlarınız uzun ise hiç sorun değildir. Bazı kask markaları özel olarak arkada saçlar için boşluk sağlamaktadır.

F-Ağırlık: Kaskın ağırlığına daha çok yol yarışçıları dikkat ederler. Çünkü uzun yollarda boyun ağrılarına neden olabilir. Her alanda olduğu gibi ağırlık azalınca fiyat yükselir.

G-Kayış: MTB kaskı çok güçlü kayışlara sahiptir. Çünkü dağ bisikleti çok zorlu ve tehlikeli parkurlarda kullanılır. Yarış bisikletinde kayışlar ince olur, çünkü onlarda görünüş daha önemlidir.

Kafanıza Tam Uyan Kask
Aşağıdaki maddelere göre kask seçmeniz tavsiye edilir:

1- Cetveli kullanarak kulakların tam üstünden kafanızın çevresini ölçün. Arkadaşınızdan yardım isteyebilirsiniz.

2- Aldığınız ölçüyü kaskın kılavuzuyla karşılaştırıp, uyup uymadığına bakınız.

3- Her kullanışınızda kaskınız tam oturmayabilir onun için içindeki süngerlerin tam oturup oturmadığını kontrol ediniz.

4- Kaskı takarken alnınızı açık bırakmamaya çalışınız, yani kask alın tarafına kaymış olmalıdır.

5- Kaskınızın büyüklüğü saç stilinize göre değişebilir.

6- Çocuklarınıza kask seçerken ilerideki senelere göre seçmeyiniz. Çünkü kaskın kafaya tam oturması gerekmektedir. Aksi halde çok büyük zararlar meydana gelebilir.

Bisiklet ve Giyim

Henüz pek yaygın olmayan bisiklet giyimi, kimine göre komik, kimine göre gereksiz, kimine göre de ayıp karşılanıyor. Oysa bisiklet sporu, vücudun aktif olduğu bir spor dalı olarak, kendine özgü nitelikleri olan giyimi de gerektiriyor.

Öncelikle içinde anti-bakteriyel ped olan bir tayt ve tişört gerekli: Bu giysiler, soluyabilen kumaşlardan yapılmakta ve vücut terini % 90'ın üzerinde dışarıya vermektedir. Terin vücuttan uzak tutulması sonucunda saatlerce aktivite sürdürülebilmekte, vücut dengesi ko-

runmaktadır. Böylece sıcak havalarda serinlemiş ve soğuk havalarda ter soğuması sonucunda hastalanmaktan korunmuş oluruz.

Bir zorunluluktur kask: Bisikleti kullandığımız her zaman (şehir içi veya arazi olsun) kask takmak kesinlikle şart.
Düşme anında refleksler, kol ve bacaklara yönelmekte ve kafamızın yere değme riski artmaktadır. Kaskımızı takmayı ve takmayanlara da tavsiye etmeyi alışkanlık haline getirmeliyiz. Çünkü herkesçe bilinen kafa travmalarının sonuçlarına katlanmayı hiçbirimiz hak etmiyoruz.

Bisiklet ayakkabılarıyla yeni tanışanlar, kilitli sistemi tehlikeli bulabiliyorlar. Aslında tam tersine kilitli ayakkabılar son derece güvenlidir. Kilitli sistemi kullananlar, bir daha kilitsizi tercih etmemektedirler. Çünkü pedaldan ayağınız kaymaz, performansınızı arttırır, diğer ayağınız da pedalı çeker. Birçok avantajı olan bu sistemde ayakkabılar, yine soluyabilen bir yapıya sahiptir.

Eldiven: Basit ama bildiğiniz gibi avuç içleri, düşünce ne hale gelir…

Gözlük: Kimi zaman böceklerden, kimi zaman ağaç dallarından veya güneşten, rüzgardan gözlerimizi korur.

Bisiklete Binmenin Zevkini İkiye Katlamanın 16 Yolu

Günün erken veya geç saatlerini, bisiklete binmek için değerlendirebilirsiniz
Ne kadar uzun olursa olsun, çalışma saatlerinizin dışında, bisiklete binmek için kendinize zaman ayırabilirsiniz. Özellikle, sakin ve güvenli yollar bulmak koşuluyla, bu iş için akşam saatlerini tercih edebilirsiniz. Yol alacağınız bir saatlik bir güzergâhta, düzenli pedal çevirebileceğiniz düz yollar ile tırmanabileceğiniz tepeler yeterince bulunmalıdır.

Bu biçimde, hem kilonuzu denetim altında tutabilir hem de kardiovasküler açıdan sağlıklı kalabilirsiniz. Akşam saatlerinde yerine getirmeniz gereken işler ve buluşmalar dışında, haftada en az iki ya da üç kez bu şekilde bisiklete binebilir, bunun dışında, hafta sonlarında özellikle sabah saatlerinde, bisiklet derneklerinin düzenledikleri etkinlikler çerçevesinde pedal çevirip, çevre gezileri yapabilirsiniz. Bu sırada, kalp atışlarınızı doğru düzeylerde tutabilmenize ve uygun tempoyu yakalamanıza yardımcı olacak bir monitör kullanabilirsiniz. Günün geç saatlerine kadar çalışmak zorundaysanız, gün doğumundan önceki saatler de bisiklete binmeniz için bir çözüm yolu olabilir. Gelişmiş yol aydınlatma araçları sayesinde bisiklet, yalnızca gün aydınlığında gerçekleştirilebilecek etkinliklerden biri olmaktan çıkmıştır.

Amacınızı belirleyin
Amacınızı belirleyerek, bisiklet üzerinde geçen her andan yararlanmanızı ve en üst düzeyde sonuç almanızı sağlayın. Eğer toplulukla gidiyorsanız, hız yeteneğinizi geliştirebilirsiniz. Eğer tek başınıza iseniz, düşük vitesle, kısa mesafeli ataklar yaparak güç kazanabilir ya da aynı amaçla tekrarlamalı tepe tırmanışları gerçekleştirebilirsiniz. Bu çalışmalardan sonra kendinize gelebilmek için kardiyovasküler sistem açısından ek bir yorgunluk yaratmayacak olan çeşitli dönüşleri ve gidonu bırakmak gibi hüner gerektiren diğer eğlenceli teknikleri deneyebilirsiniz.

Gereksinimlerinizi saptayın
Bisikletçiler, akılcı bir tempo tutturmak, yiyecek-içecek gereksinimlerini yeterince karşılamak ve olanak buldukça dinlenmek koşuluyla, her zaman kat ettikleri mesafenin üç katına rahatlıkla ulaşabilirler.

Tepeleri tırmanın
Tepe tırmanışları; dayanıklılık ve güç kazanma ile kardiovasküler sistem açısından önemli yararlar sağlar. Form kazanmanın da en kolay yoludur.

Gıdanızı sıvı olarak alın
Yol almak istiyorsunuz, ancak karnınız açlıktan kazınıyor... Oturup yemek yemek size hem süre kaybettirir hem de dolu mideyle pedal çevirmekte güçlük çekebilirsiniz.

Bunun çözümü; karbonhidrat ve protein karışımlı, kalorili bir ticari ya da evde hazırlanmış bir içecektir.





Aynı güzergâhta bisiklete binmeyi alışkanlık haline getirin
Bisiklet için ayırdığınız zamanı en etkin biçimde kullanmak ve yol arayarak zaman yitirmemek için bir önceki yolu ve tekerlek izlerinizi takip edin. Giysilerinizi ve yiyecek-içeceğinizi bir önceki akşamdan hazırlayın. Tur dönüşlerinde, siz duşunuzu alırken, terli giysilerinizi de çamaşır makinesine atın... Yapılan işin etkili olabilmesi, onun programlı bir biçimde gerçekleştirilmesine bağlıdır...

Mesafeyi koruyarak haftalık günü azaltın
Örneğin; haftanın dört günü bisiklete biniyor ve yüz kilometre yol alıyorsanız, bu mesafeyi üç günde kat etmeye çalışın. Bu şekilde hem zamandan kazanabili, hem de kondisyonunuzu geliştirebilirsiniz. Hazırlık, giyinme, ısınma, pedal çevirme, soğuma, soyunma, temizlenme gibi işlemlerin aldığı toplam süre dikkate alınırsa, çalışma yaşamı yoğun geçenler için bu sürenin ne ölçüde önemli olduğu ortaya çıkar. Bisiklet üzerinde daha uzun süre kalmanız, aynı zamanda verimli bir tempo ve direnç kazanmanıza destek olacaktır.

Arada sırada indirime gidebilirsiniz
Bisikletin, yaşamınıza yoğun bir biçimde girmesi, bir an için sizde bir gerilim, bir bezginlik yaratabilir. Aslında geçici olan bu gerginliği, bisiklete binme mesafe ve süresinde % 10'luk bir indirim yaparak giderebilirsiniz. Kendinizi bitkin, yorgun hissettiğiniz günleri bisiklete binmeyerek, dinlenerek geçirin. Vereceğiniz bu açığı, daha sonra rahatlıkla kapatabilirsiniz.

Ayrıca, yaşamın size yüklediği diğer sorumluluklarınız için de özen gösterin. Böylece, bisiklete binmek için gerekli olan süre de yaratılmış ve korunmuş olacaktır.

Evde de bisiklete binebilirsiniz
Pedal çevirme zevkinden daha çok yararlanmak için zaman yaratmanın bir diğer yolu da evde bisiklete binmektir. Bunu, bisikletinize bağlayabileceğiniz bir "trainer" ile gerçekleştirebilirsiniz. Böylece, kötü hava koşulları ya da yoğun trafik gibi bu zevkinizi engelleyen unsurlardan uzaklaşarak pedal çevirebilirsiniz.

Bu işi yaparken, daha çok verim alabilmek için pedal direncinizi ve temponuzu çeşitlendirmeli, kalp atışlarını hızlandıracak biçimde birkaç atak gerçekleştirmelisiniz. Bu tür çalışmanızı, müzik dinleyerek ya da videodan bisiklet yarışı izleyerek daha da ilginç kılabilirsiniz.

Küçük çocukları olanlar, nöbetleşe çocuk bakımı yaparak zaman kazanabilirler
Evde yalnız bırakamayacağınız yaşlarda çocuklarınız varsa, sizin durumunuzda olan bisikletçilerden bir bölümü bisiklete binerken, nöbetleşerek evlerde küçüklere bakabilirsiniz. Bu biçimde, hem kendinize hem de arkadaşlarınıza, bisiklet için zaman yaratabilirsiniz.

Aile gezilerinde bisiklete binebilirsiniz
Hafta sonlarını, eş ve çocuklarınızla birlikte piknik yaparak, ama aynı zamanda da bisiklete binerek geçirmek isteyebilirsiniz. Siz, gideceğiniz göl kıyısına doğru bisikletle yol alırken, aile bireylerinden biri otomobili kullanabilir. Eğer evden siz daha erken çıkmışsanız, ailenizle aynı zamanda oraya ulaşabilirsiniz. Böylece, günün geriye kalan bölümünü, bisikletle kilometrelerce yol kat etmiş olmanızın vereceği haz ve doygunluk duygusu ile eğlenerek geçirebilirsiniz. Dönüşte de, bisikletinizi, otomobilinizdeki taşıyıcıya bağlayarak, ailenizle birlikte evinize dönebilirsiniz.

"Tandem" kullanabilirsiniz
İki kişinin pedal çevirebileceği "tandem" bisiklet, aynı anda iki kişi için zaman yaratmaya da elverişlidir. Bu türden bir bisiklet, bisiklet deneyimi ve yetisi farklı iki sürücünün aynı anda bisiklete binmesine ve bir yandan da sohbet etmelerine olanak sağlar.

Çocuğunuzu yedeğinize alabilirsiniz
Kendinizi çocuğunuzun tutsağı gibi görmek yerine onu bisiklet tarafından çekilebilen ve bu iş için yapılmış bir arabaya -treylere- bindirerek ya da özel koltuğa oturtarak pedal çevirme olanağı yaratabilirsiniz. Eğer böyle bir treyler satın alacaksanız, bunun kötü hava koşullarına karşı korunaklı ve devrilmesini önleyecek donanıma sahip olanlarını tercih etmelisiniz. Eşiniz, size göre daha yavaş kalıyorsa, treyler hızınızın eşitlenmesine de yardımcı olacaktır.

Ulaşımınızı bisikletle gerçekleştirin
İşe veya okula gidiş-gelişlerinizde bisiklet kullanmak, bu iş için zaman yaratmanın, birinci ve en kolay yoludur.

Öğle tatillerinde bisiklete binebilirsiniz
Birçok firma, çalışanlar tarafından, öğle saatlerinde gerçekleştirilen eğlence ve spor etkinliklerine izin vermektedir. Bundan da öteye, kimi işverenler, duş ve kilitli dolap kolaylığı sağlayarak, bu tür etkinlikleri özendirmektedirler. Çalışmaya ara verdiğiniz bu saatlerde de bisiklete binebilirsiniz.

İş görüşmelerinizi de değerlendirebilirsiniz
İş görüşmesi nedeniyle bir araya geldiğiniz müşterinizin bisiklet meraklısı olduğunu öğrenirseniz onu, düzenleyeceğiniz gezilere çağırabilirsiniz. Böylece, iş görüşmesi ile birlikte bisiklete binme olanağı yaratabilirsiniz. Bu işten sizin kadar müşteriniz de zevk alabilir...

EDA VE ANDAÇ ÇİFTİ RÜYA GİBİ BİR DÜĞÜNLE EVLENDİ

Ankara'nın köklü ev tekstili şirketlerinden Çağlayan Ev Tekstili sahibi Süleyman Çağlayan'ın küçük kızı Eda Çağlayan, başarılı tenis antrenörü Andaç Keskin ile hayatını Ankara Sheraton Otel'de düzenlenen rüya gibi bir düğünle birleştirdi. Eda Çağlayan, düğünde Derviş Bağzıbağlı imzasını taşıyan gelinliğiyle göz kamaştırdı. Sabahın ilk saatlerine kadar devam eden gecede davetliler Altay'ın şarkılarıyla dans ettiler. Düğüne Ankara'nın tanınmış birçok ünlü ismi katıldı. Hayatlarının en güzel gününü doyasıya yaşayan çift, misafirleriyle de yakından ilgilendi.

Çift, gecenin sonunda davetlilere, bu özel günde kendilerini yalnız bırakmadıkları için teşekkür etmeyi ihmal etmedi. Düğün sonrası Eda ve Andaç çifti balayı için Maldiv adalarını tercih etti.







L'Occitane'den

SERTAÇ DARCAN EŞLİĞİNDE 2018'E MERHABA

Dünyaca ünlü Fransız markası L'Occitane, Provence'in eşsiz atmosferinde ''Yılbaşı Hediye Atölyesi'' ile Kentpark AVM mağazasında 2018'e 'merhaba' dedi.

Stil Danışmanı Sertaç Darcan'ın ev sahipliğinde gerçekleşen davet, renkli yılbaşı paketleri arasında, cemiyet hayatının seçkin isimlerinin katılımı ile yoğun ilgi gördü.

Gün boyu yeni yıl sürprizleriyle karşılaşan davetliler, yapılan ikramların ardından eğlenceli bir gün geçirdiler.

2018'e yepyeni bir yıl heyecanıyla giren L'Occitane, sevenleri için bu yıl baştan çıkarıcı farklı hediye kutuları tasarladı. Marka bu yıl konsept olarak sağlığın önemini vurguluyor. Cilt bakımından saç bakımı ve parfümlere tüm koleksiyonlarda bu konsept uygulandı.



Sertaç Darcan
Neslihan Demirkaya


Melike Gökçe


Meltem Akşin


Neslihan Öztürk Aktepe


Tuba Üstün

KAİSDER 1. YAŞINI MUHTEŞEM BİR PARTİ İLE KUTLADI

Haber: **Berna Özsoy** berna@life.com.tr
Fotoğraflar: **Oğuzhan Güzel** guzel@life.com.tr

Kadın İşveren ve Sanayiciler Derneği, geçen yılki kuruluşunun ardından en uzun geceyi en aydınlık güne çevirmek için çıktıkları 21 Aralık gününde birinci yaşını muhteşem bir etkinlikle kutladı. Via Flat Dolce Vita'da yapılan partiye, dernek üyelerinin yanı sıra Ankara iş, sanat ve cemiyet hayatından birçok isim katıldı.

Gece Kaisder Başkanı Göknur Atalay'ın açılış konuşması ile başlayıp canlı müzik eşliğinde yenilen yemekle devam etti. Davul show ekibiyle gelen ve üyelerinin ismiyle özel olarak hazırlanan pasta misafirlerin beğenisini kazanırken tüm davetlilere dağıtılan vurmalı enstrümanlarla tüm davetliler ritim show'a katıldı. Eğlenceli akşamda yapılan çekilişte ise birçok misafir hediyeler kazandı.

Ford Otosan'ın da kadın işverenlere verdiği destekle gerçekleşen gecede Osman Ergincan sahne aldı. Düzenlenen gece aynı zamanda bir sosyal projeye de imza atarken Türkiye Üniversiteli Kadınlar Derneği de üniversitede okuyan kız çocuklarına burs bağışında bulundu.
2018'de de faaliyetlerini ve projelerini gerçekleştirmeye devam edecek olan dernek, verimli, üretken işveren ve sanayicileri, çatısı altında bir araya getirecek.



Kaisder'in 1. yaş kutlamasına iş, sanat, cemiyet ve medya hayatından birçok isim katıldı. Davetliler, gece boyunca yapılan etkinliklere de katıldı.





MAG Dergi'den Görkemli Organizasyon

15. YILINI YILDIZLAR GEÇİDİ İLE KUTLADI

MAG tarafından her sene geleneksel olarak düzenlenen Ankara'nın ilk konsept balosu "MAGical Night" ünlü isimlerin katılımı ile Bilkent Otel'de gerçekleşti.

Ankara'nın başarılı genç iş adamlarından Can Çavuşoğlu ve eşi Seda Çavuşoğlu ile Beril Çavuşoğlu ev sahipliğinde gerçekleşen geleneksel MAGical Night balosu 1500'den fazla davetlinin katılımı ile Fiat ana sponsorluğunda Bilkent Otel'de gerçekleşti. Ünlü radyo programcısı Serkan Kızılbayır ve Özgür Aksuna'nın sunumları ile başlayan özel davet, hazırlanan video maping showları ile devam etti.

MAG Medya Genel Yayın Yönetmeni Beril Çavuşoğlu, Raşit Bağzıbağlı imzası taşıyan özel elbisesi ile gecenin en çok konuşulan isimlerinden oldu ve davetlilere bu güzel organizasyonda kendilerine eşlik ettiği için teşekkür etti. MAG Medya Kurucusu Can Çavuşoğlu ise; gelenekselleşen MAGical Night balosu ile ilgili şunları söyledi; " 15 yıldır sizlerle birlikte olmanın mutluluğunu yaşıyoruz. MAG Medya ailesi olarak MAG PR, MAG Dijital ile derginin yanı sıra birçok alanda faaliyet göstererek Ankara'ya sihirli bir gece kazandırmanın mutluluğu içerisindeyiz. Aylar süren hazırlık süresince bizimle birlikte aynı heyecanı paylaşan siz değerli konuklarımız ve tüm paydaşlarımıza teşekkür ederiz. Bu özel gecede bizleri yalnız bırakmayan Demet Şener ve Metin Hara'ya da ayrıca teşekkür ediyorum" dedi.

Gecenin mimarlarına plaket takdim edildi

Fiat ana sponsorluğunda gerçekleşen özel gecede özel isimlere plaketleri takdim edildi. Fiat adına plaketi Fiat Bölge Müdürü Gürhan Paşolar takdim aldı. Geceye destek veren Akfen İnşaat Yönetim Kurulu Başkanı Selim Akın, Q Home Kurucu Ortağı Şehnaz Maden, Anadolu Efes Türkiye Horeca Müdürü Timur Tunç ve Loreal Türkiye Perakende Müdürü Nilgün Tonta'ya plaketleri takdim edildi.



Beril Çavuşoğlu









MAGical Night için özel olarak gelen ünlü isimler sihirli gecede göz kamaştırdı. Model ve sunucu Demet Şener, yazar Metin Hara, fotoğrafçı Nihat Odabaşı, dünyaca ünlü tenör Murat Karahan gibi birbirinden ünlü ve sevilen isimler de geceye katılımları ile renk kattı.









Alev Türkal
Yakup Türkal



Aslı İrem Kayaoğlu



Gökçe Şahin
Altay Şahin



Kerem Tokay

MAG Medya'nın kendisi için çok özel olduğunu dile getiren ünlü yazar ve "İnsana Güven" kurucusu Metin Hara " MAG Medya ailesi işini titizlikle yapan ve çok kıymetli bir aile. Burada bu gece sizlerle birlikte olduğum için çok mutluyum" dedi. MAG Aralık kapağı için objektif karşısına geçen ünlü model ve sunucu Demet Şener plaketini alırken şunları söyledi:



Aykut Tümet
Esra Duman



Aydan Özdoğan



Ahmet Doğan
Özlem Doğan



Berrak Öncel



Behoit Muesser

Beril Üstün



Alper Mağaroğlu



Aras Karakelle

Maria Karakelle

“Aralık kapağında bulunduğum ve yıllardır takip ettiğim MAG, kendi alanında kendini ispat etmiş ve başarılı işlere imza atan bir dergi, aynı zamanda böyle bir geceyle de her alandaki başarısını bizlere gösterdi. Plaket için çok teşekkür ediyorum ama ben burada bu plaketi çalışan, başaran ve kendi ayakları üzerinde duran tüm kadınlar için alıyorum “dedi.



Serkan Keskin



Berna Yiğit

Ozan Yiğit



Bahar Oba

Eren Önen

Ceylan Şatıroğlu



DENTAL TRAVMATİK YARALANMALARDA TEDAVİ AŞAMALARI

Tüm dental travmatik yaralanmalarda doğru tanı, zamanında ve uygun tedaviyle ve iyi bir takip süreciyle istenilen sonuca ulaşılabilir. Travmatize dişin yönetimi, diş hekimleri ve diğer acil servis personelini içeren takım çalışmasını gerektirmektedir. Endodonti (kanal tedavisi uzmanı) uzmanları sıklıkla pulpayı (dişin canlılığını) korumak ve dişi bir sonraki aşamaya taşımak çabasına dahil olmaktadırlar. Ekip çalışmasının tüm amacı hastanın en doğru ve etkili tedaviyi almasını sağlamaktadır. Yaralanma sonrası tedaviye bakış açısı hastanın yaşına ve dişlenmenin gelişim aşamasına dayanarak farklılık göstermektedir.

Daimi dişli genç hastalar için pulpal canlılığının korunması, periodontal ligamentin iyileşmesi ve her ne pahasına olursa olsun dişin kurtarılması amaç olmalıdır. Bu gereklidir, çünkü pulpanın (dişin sinir dokusunun) canlılığı korunamadığında kök gelişimi devam edemez ve immatür (kök gelişimi tamamlanmamış) diş, yapısal dayanıklılığını kazanamaz. Süt dişi olan daha genç hastalarda meydana gelen travmatik yaralanmalarda alttaki daimi diş de etkilenebilmektedir.

Sıklıkla, kafa yaralanmalarından sonra hastayı gören ilk sağlık profesyoneli diş hekimidir. Her dental travma, tanım olarak kaza yaralanmasıdır. Bu sebeple, herhangi bir diş tedavisinden önce muhtemel beyin sarsıntısının veya kanamasının değerlendirilmesi yapılmalıdır. Beyin yaralanmasını gösteren herhangi bir semptom varsa hastane veya diğer uygun medikal servise hemen yönlendirilirsiniz ve dental travma ikincil olarak tedavi edilir.

Diş yaralanması, dikkatli bir klinik ve radyografik inceleme ile değerlendirilmelidir. Travmatik yaralanmaların ilk adımı iyi yapılmış bir klinik muayenedir. Klinik muayenede yumuşak doku ve yüz iskeleti her açıdan değerlendirilmelidir.

Ağız açma ve kapama hareketindeki deviasyon (ağız açma ve kapama sırasında oluşan kayma) veya önceden olduğu gibi normal açamama gibi okluzyon rahatsızlıkları çene kırıklarını veya kondil (eklem başı) yer değiştirmesini gösterebilir. Her ekstraoral yumuşak doku yaralanması not edilmeli ve gömülmüş yabancı cisim varlığı göz önünde bulundurulmalıdır.

Daimi dişlerin travmatik yaralanmalarında kırığın dişin kronunda (ağızda görünen kısmı) ne büyüklükte olduğuna göre tedavi planı değişmektedir. Bu gibi durumlarda dişin kırılan parçası uygun şartlar varsa kullanılabilir.

Eğer kökte kırık varsa (kırığın kökteki yerine göre) veya dişte yer değiştirme mevcutsa (uygun düzeltmeler yapılarak) dişe splint dediğimiz sabitleme işlemi yapılması gereklidir.

Avülsiyon, dişin yerinden çıktığı durumlarda, dişin ağız dışında geçirdiği süre ve bu sürede saklandığı ortam çok önemlidir. Bu durumda hiç vakit kaybetmeden (1 saatten daha kısa sürede) dişi uygun saklama solusyonuna (Save-A-Tooth, DentoSafe) koyarak ,bunların olmadığı durumlarda da süt veya fizyolojik salin içinde tutarak (en iyi ikinci seçenekler) diş hekiminize gitmelisiniz.

Herhangi bir taşıma vasatı yok ise kuru ortamda kalması veya suda tutulması yerine ağızda yanağın içinde tükürükte tutmak daha iyidir. Su, hipotonik olması ve kök yüzeyindeki canlı hücrelere uyumsuz osmalarite etkisinden dolayı taşıma vasatı olarak kullanılmamalıdır.

Travma vakalarında tedavi kadar sonraki takip süreci de çok önemlidir. Bu takipte hastaların sabrı ve tavsiyelere uymaları iyileşme sürecini hızlandırmaktadır.

Kazasız mutlu günler geçirmeniz dileğiyle…



RENEW HOME

"Evinize Çok Yakışacak"



















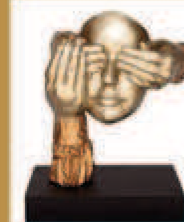














ARTIK ÇANKAYA DA!

BİRLİK MAH. 435. CAD. NO:25 ÇANKAYA / ANKARA
TEL: 349 22 23



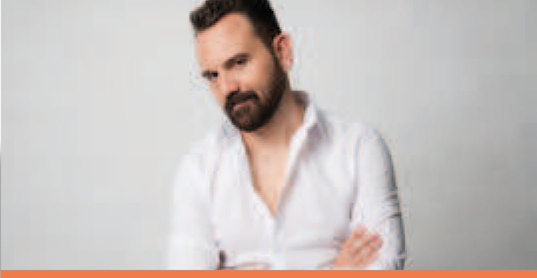


www.renewhome.com.tr
info@renewhome.com.tr

MÜZİKTEN HABERLER

Şehnaz Gül

Türkiye'nin en sevilen sanatçı menejerlerinden Şehnaz Gül, şehrin en çok okunan yayınlarından Ankara Life Dergisi'nde güncel müzik haberlerini paylaşıyor.

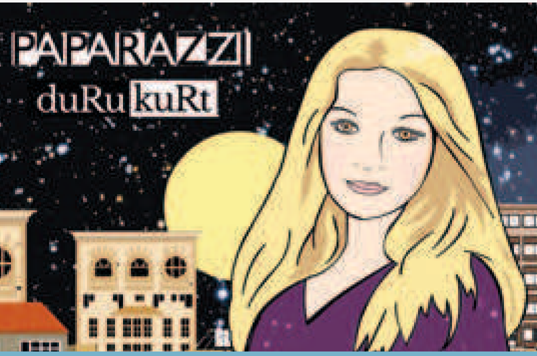


MURAT ALPSÜ, FETTAH CAN İMZALI "SEVGİLİM" ŞARKISINI KLİPLENDİRDİ

Murat Alpsü, single çalışmasının ikinci klibini, sözü, müziği ve düzenlemesi yine Fettah Can imzası taşıyan "Sevgilim" adlı şarkısına çekti.

"Sevgilim" şarkısının canlı enstrüman kayıtlarına; ritmde Mehmet Akatay, gitarda Erkan Erzurumlu, bas gitarda Mehmet Özen, davulda Alper Celbiş imza atarken, Murat Alpsü'ye vokallerde ise; Fatih Ertur ve Fettah Can eşlik etti.

"Sevgilim" şarkısını İrem Haykır yönetmenliğinde İstanbul'un tarihi semtlerinde kliplendiren Murat Alpsü, şarkının ruhuna uygun olarak, klibini siyah beyaz çekti.



DURU KURT'UN ELECTRO-POP "PAPARAZZİ" Sİ

Duru Kurt, 2. single çalışması "Paparazzi" ile tekrar müzik severlerle buluşmanın heyecanını yaşıyor. 130 BPM, Bm, electro-pop tarzında drum & bass ritimlerine sahip Paparazzi 'nin sözleri eğlenceli mizah içeriyor. Animasyon çalışma olarak tamamlanan Paparazzi'nin albüm kapağı ve video klibinde, Duru Kurt'un animasyon karakteri ise yaratıcı bir tasarım ile öne çıkarılmış. Duru Kurt'un yeni teklisi Paparazzi, tüm dijital platformlarda yerini aldı.



ABİDİN ÖZŞAHİN "UNUTTURUR HER ŞEYİ"

ATP Production bünyesinde gerçekleşen projede sözü, müziği ve düzenlemesi sanatçının kendisine ait teklinin prodüktörlüğünü yine Abidin Özşahin yaptı.

Prodüksiyon koordinatörlüğünü Seda Turgut'un yaptığı projede, mix ve mastering Mert Samur imzası taşıyor.
Klişe ve alışılagelmiş müzik akımları dışında, kendine özgü tarzı ve tavrıyla müziği kategorize etmeyip, sanatçının içinden gelen samimiyetini gün yüzüne çıkaran Abidin Özşahin bu heyecanını tüm müzik severlerle paylaşıyor.
Yapımcılığını Bülent Seyhan'ın yaptığı "Unutturur Her Şeyi" Seyhan Müzik etiketiyle tüm dijital platformlarda.



ŞİMAL'İN YENİ SİNGLE PROJESİ YENİ YILA ÖZEL OLDU

''Ferman'' adlı şarkısıyla iyi bir çıkış yakalayan Şimal, şimdi de kış sezonuna bomba gibi giriş yapmaya hazırlanıyor. Şimal'in yeni single projesinin adı "Ucuz Roman."

Mevsimine uygun olarak hazırlanan "Ucuz Roman" sözleriyle duygu dolu ve anlam yüklü olduğu gibi müziği ile de bir o kadar heyecan verici. Bu projenin klip çekiminde ise oldukça dinlendirici Avrupa standartlarında ışıklar kullanıldı.

DMC etiketi ile tüm dijital müzik platformlarında ve video kanallarında yayına giren şarkının söz ve müziği Oğuz Yılmaz'a, düzenlemesi Alper Atakan'a ait. Bu projenin klip yönetmeni ise Murat Joker oldu.



@sehnazgul



GÜLBEN ERGEN "YANSIN BAKALIM" DEDİ

Bugüne kadar 10 albüm, 5 single çıkaran Gülben Ergen, çalışmalarını sürdürdüğü yeni albümü öncesi sevenlerine bir sürpriz yaparak single çalışmasına imza attı. Gülben Ergen, daha önce pek çok defa şarkılarını söylediği Sezen Aksu'nun söz ve müziğine imza attığı "Yansın Bakalım" şarkısını single olarak bugün müzikseverlerin beğenisine sundu.

Arka arkaya çıkardığı ve dinlenme rekorları kıran single albümlerine bir yenisini daha ekleyen Gülben Ergen, yeni şarkısı "Yansın Bakalım"la müzik listelerinde yine zirveye yerleşecek.

Sözü ve müziği Sezen Aksu imzalı olan "Yansın Bakalım"ı yeni albümün müjdecisi olarak gören Gülben Ergen "Sezen Aksu'nun uğuruna inanıyorum. Hazırladığım albümümde de üç harika şarkı ona ait. Ama 'Yansın Bakalım'ı ilk dinlediğimde çok sevdim ve hemen stüdyoya girip okuyarak dinleyiciyle buluşturmak istedim" diyor.

Bugüne kadar 10 albüm, 5 single çıkaran Gülben Ergen, çalışmalarını sürdürdüğü yeni albümü öncesi sevenlerine bir sürpriz yaparak single çalışmasına imza attı.

Gülben Ergen, daha önce pek çok defa şarkılarını söylediği Sezen Aksu'nun söz ve müziğine imza attığı "Yansın Bakalım" şarkısını single olarak bugün müzikseverlerin beğenisine sundu.

Arka arkaya çıkardığı ve dinlenme rekorları kıran single albümlerine bir yenisini daha ekleyen Gülben Ergen, yeni şarkısı "Yansın Bakalım"la müzik listelerinde yine zirveye yerleşecek.

Sözü ve müziği Sezen Aksu imzalı olan "Yansın Bakalım"ı yeni albümün müjdecisi olarak gören Gülben Ergen "Sezen Aksu'nun uğuruna inanıyorum. Hazırladığım albümümde de üç harika şarkı ona ait.

Ama 'Yansın Bakalım'ı ilk dinlediğimde çok sevdim ve hemen stüdyoya girip okuyarak dinleyiciyle buluşturmak istedim" diyor.

ESRARENGİZ GÜZEL BETÜL DEMİR

Uzun zamandır kulaklarınızdan silinmeyecek o sesi ama hiç keşfedilmemiş bir yanı, insanı dinlendiren bir güzelliği ama sanki cazibesine kapılırsanız gizemine yenilebileceğiniz bir tehlikesi, inanılmaz doğal yüz hatları ve çok da farklı bir enerjisiyle kendine hayran bırakan Betül Demir, bu ay Ankara Life Dergisi'ne konuk oldu.

''Esas Duruş'' albümünüzün ''Karabatak'' şarkısına video klip çekerek sevenlerinizle buluştunuz. Şu anki çalışmalarınızdan biraz bahseder misiniz?
''Esas Duruş'' albümüm henüz çok yeni, 12 şarkılık bir albüm. İlk klibimiz ''Karabatak'' listelerde yükselmeye devam ederken biz ekip olarak konser ve imza günü takvimimizi oluşturuyoruz. Bir yandan da albümdeki diğer şarkıları kliplendirmek için projeler üretiyoruz.

Çoğu albümünüzde şarkı sözleri size ait olan eserleriniz oluyor. Şarkı sözü yazmak zorlu bir süreç. Nasıl bir an oluyor ki bu kadar güzel sözler ortaya çıkıyor?
Yaşanmışlıklar ve biriktirdiğim hikayelerimle dolu benim şarkılarım. Ben, kendimi şarkı söylerken en iyi şekilde ifade edebiliyorum. Şarkı yapmamın bir zamanı ve kuralı, kaidesi yok. Bazen yolda yürürken bazen uykudan uyandığımda sözcükler ve melodiler beni bir şekilde yakalıyor.

Albümünüzdeki şarkılar sizi anlatıyor mu?
Evet, şarkılarım beni büyüten, besleyen yaşanmışlıkların hepsi.

Müzik dışında farklı iş kollarında uğraşınız var mı?
Ben, Müjdat Gezen Sanat Merkezi'nde müzik okudum ve bir müzikalde oynamak en büyük hayalimdi. Geçtiğimiz sezon Müjdat Gezen Tiyatrosu'nda İlker Ayrık, Ayşen Gruda ve İlhan Daner'le ''Sevgi Müzikali''ni oynadık. Oyunculuk, Müjdat Gezen'in koluma taktığı ikinci altın bileziktir benim için. Bu sene yine bir müzikalde oynayacağım.

Çok şık giyinen birisiniz. Modacınız dışında kendi fikirleriniz de oluyor mu giyim tarzınıza yansıyan?
Yaklaşık 3 senedir Derya Çopur'la çalışıyoruz. Genelde ortak kararlar veriyoruz. Bir terazi burcu olarak iyi giyinmeye özen gösteriyorum. Moda olandan çok stil peşindeyim.

Oldukça fit bir görüntünüz var. Spor yapıyor musunuz?
Evet, spor hayatımın bir parçası haline geldi ki çok da severek yapıyorum. Spor salonuna gitmeyi çok sevmediğimden Trainer'ım Cüneyt Kesecek ile alternatif alanlar yaratıyoruz. Hava güzel olduğunda mutlaka parkta çalışıyoruz mesela.

Olgunlaştıkça daha fazla dişileşmek fikrine katılıyor musunuz?
Katılmıyorum. Dişilik doğuştan varolan bir olgu doğal olarak. Ama olgunlaştıkça dişiliğinin farkına varıyor insan. Benim için en azından böyle oldu.

Genetik olarak ailenizde kime benzersiniz?
Anneanneme çok benziyormuşum. Bilhassa arkadaşları beni gördüğünde ilk söyledikleri bu oluyor.

Dibe Vurup maddi sıkıntılar çektiğiniz bir dönem oldu mu?
Elbette oldu. Dünya hali… Sadece maddi değil manevi olarak da bir çok kez dibe vurdum. Önemli olan oradan tekrar çıktığınızda bir daha düşebileceğiniz gerçeğini hiç unutmamak.

Aşka dair neler söylemek istersiniz?
Aşka dair şarkılar söyleyen biri olarak aşksız olmam mümkün değil. Galiba beni yaşama bağlayan en güçlü duygu aşk.

Sosyal medya hakkında neler düşünüyorsunuz?
Hayatımız artık tamamen sosyal medya üzerinden dönüyor. Tepkilerimiz, sevgimiz, heyecanlarımız… Her şeyi orada konuşur olduk.

Sosyal medyada aktif misiniz, sosyal medyanızı kendiniz mi yönetiyorsunuz?
Elimden geldiğince kendim yapıyorum paylaşımlarımı. Yönetmekten daha sıcak geliyor bana, bunun daha doğru ve samimi olduğunu düşünüyorum. Sosyal medyanın amacı da zaten bu bence.

Sevenlerinize buradan neler söylemek istersiniz?
Ben her konserimde veda ederken şu cümleyi kurarım. Çok şanslıyım, sevdiğim işi yapıyorum, dilerim hepiniz bir gün sevdiğiniz işi yaparsınız.







NEDEN "FÜZYON" RİNOPLASTİ ?
FÜZYON RİNOPLASTİYİ DİĞERLERİNDEN AYIRAN NEDİR?

Rinoplasti yani burun estetiği burnun fonksiyonlarından vazgeçilmeksizin estetik anlamda burnun düzeltilmesi ameliyatıdır.

"Füzyon" İngilizce "fusion" kelimesinden gelen kimya alanında kullanılan bir tanımlama olup erime, ergime olarak tanımlanmaktadır. Ancak günümüzde yaygın kullanımı "füzyon müziği" veya "füzyon mutfağı" gibi kavramlardan da anlaşılacağı üzere iki farklı "kültürün" "lezzetin" "tarzın" birleşimi olarak tanımlanan yeni bir "durumu" ifade etmek amacıyla kullanılır. Buradan yola çıkarak ilk kez benim tarafımdan kullanılan "Füzyon Rinoplasti" ise; hem teknik olarak hem de felsefi anlamda birbirinden farklı olan geleneksel iki rinoplasti tekniğinin harmanlanmasıyla oluşan, yeni rinoplasti uygulamasıdır.

Rinoplasti temelde felsefeleri birbirinden oldukça farklı iki teknikle yapılır. Bunlardan bir tanesi "kapalı teknik" olarak tanımlanan burun ucunda kesi olmadan yapılan cerrahi yaklaşım diğeri ise burun cildine kesi yapılarak burnu örten cildin kaldırılarak yapıldığı uygulamadır. Günümüzde rinoplasti cerrahları tüm dünya da olduğu gibi ülkemizde de "açık" ya da "kapalı" teknikçi olarak tanımlanmakta ve genellikle bir uygulamayı kullanan diğerini kullanmamaktadır.

Bundan yaklaşık 30 yıl önce tanımlanmış olan burun kıkırdaklarınının açık teknik gibi görüş altında müdahalesine izin veren doğurtma(delivery) uygulamasını açık tekniğin, burun alt 1/3 ü nü düzeltme uygulamaları ile birleştirdiğimizde ortaya çıkan bu yeni uygulama ile hekim yapmak istediği işlemleri burun cildini kaldırmadan, herhangi bir ize neden olmadan görüş altında yapabilir. Modern rinoplasti uygulamalarında burun alt 1/3 ünde dikiş ve kıkırdak kullanımı gibi tekniklerle daha iyi sonuç alındığı için kapalı yaklaşımda bunların yapılmasının imkansız olması nedeniyle biz klasik delivery yaklaşımı modern rinoplasti uygulamaları ile birleştirerek "Füzyon Rinoplasti" tekniğini oluşturduk.

Aslında rinoplasti hastası açısından baktığımızda kullanılan tekniğin bir önemi var mıdır ? Teorik olarak elbette yoktur. Çünkü, hastalarımızın tamamı, hızlı iyileşme ve uzun dönemde iyi sonuçlar aradığı için bunları sağlayacak uygulamalar yeterlidir. Ama rinoplastide "iyi" tanımının son derece değişkenlik göstermesi nedeniyle ameliyat sonrası "başarı" da çok değişkenlik göstermektedir. Bazılarına göre iyi olan bazılarına göre iyi olmayabilir. İşte bu noktadan itibaren farklılık başlıyor.

Bugünlerde füzyonla çok daha fazla ameliyat yapıyorum, çünkü füzyonla opere etiğim hastalardaki ameliyat sonrası yüz görünümleri çok daha "dengeli", yani burun kavisli ama kaydırak gibi değil, burun ucu kalkık ama kısa değil, üst dudak belirgin ama uzun değil, yani doğal. Hastalarımın özellikle profil veya yan görüntülerinin çok daha sağlıklı olduğunu söyleyebilirim. Her iki tekniği de bilen ve uygulayan bir hekim olarak açık teknikle opere ettiğim hastalarda da bunları elde edebilliyorum ama füzyonla "mükemmel" e ulaşma oranlarının daha yüksek olduğunu görüyorum.

Bir rinoplasti ameliyatında akılda bulundurulması gereken bir konu da ikincil müdahale, yani revizyon olasılığı, Füzyonla opere ettiğim hastalarda revizyon gerekçelerinin küçük sorunlar olması ve çözüm yollarının açık tekniğe göre çok daha kolay olmasının ilave bir avantaj olduğunu da söyleyebilirim.

Füzyon Rinoplasti ile sağlıklı burunlara…


@drburun Eposta: 2927488@gmail.com


Dr. Buket Yıldırım

YENİ YILDA IŞIL IŞIL BİR CİLT

Daha genç, daha sağlıklı ve daha güzel olmak... Her sene yeni yıl hedeflerinin ilk sıralarında yer alan vazgeçilmez istek… Bu isteği gerçekleştirmek, yeni yıla güzel bir cilt ile girebilmek için hızlı yanıt alabileceğiniz cilt bakım yöntemleri ile artık çok da zor değil. Tüm senenin yorgunluk izlerini cilt üzerinizden silerek 2018'e yeni bir "ben" ile girmek için Medikal Estetik Hekimi Dr. Buket Yıldırım'dan cilt güzelliği ile ilgili bilgiler aldık.

Yaşlanma etkilerine karşı cildin direncini artırmak, var olan ton farklılıkları, lekeler, ince çizgiler ve cansız, mat görünüm gibi problemleri hafifletmek için yeni nesil cilt bakım sistemlerinden destek alabilirsiniz.

Vücuttaki diğer tüm organlar gibi cilt de genetik olarak yaklaşık 20-30'lu yaşlarda yaşlanmaya başlar. Hücresel değişimlerle kendini gösteren ve genetik olarak önceden programlanmış olan doğal yaşlanma sürecine çevresel faktörlerin etkisi de eklenir.

Cildi diğer organlardan ayıran en önemli faktör, dış faktörlerin doğal yaşlanma sürecini hızlandırmasıdır. Yani güneş ışığı, hava kirliliği ve kötü beslenme, alkol tüketimi, sigara içme gibi yanlışlar doğal yaşlanma sürecine ivme kazandırarak biyolojik değişimlere yol açar. Yaşlanma belirtilerinin yaklaşık % 80'i dış etkenlerden kaynaklanır. Cildimizde gözlemlediğimiz elastikiyet kaybı, lekeler, ince çizgiler ve kırışıklıklar gibi yaşlanma belirtilerinin önemli bir bölümünün güneş ışınları ve atmosferdeki kirlilik nedeniyle oluştuğu biliniyor. Ancak evde kullanılan doğru dermokozmetik ürünlerini doğru tedavi sistemleri ile destekleyerek cildin yaşlanma sürecini yavaşlatmak, hatta geri döndürmek mümkün.

Oxy-Geneo Sistemi
Her mevsim ve her cilt tipine uygulanabilen etkili bir cilt bakım sistemidir. Üç temel bakımı bir arada sunma özelliğine sahip olan sistemi diğer yöntemlerden ayıran en önemli temel faktör oksijen bakımıdır. Oxy-geneo cildin dış tabakasını ölü hücrelerden arındırırken, yeniden canlandırıcı özelliğe sahip bir serumla cildi besler ve cilde ihtiyacı olan oksijeni içten sağlar.

Oxy-geneo besin yönünden zengin Neorevvive ve Neobright formülleriyle iki özel bakımı bir arada sunar. Neobright cilt rengini açma, besleme ve gençleştirme gibi faydalar sağlarken, Neorevive optimum cilt gençleştirme ve yaşlanma karşıtı özellikler taşır. Herkesin yaptırabileceği kısa ve pratik bir uygulamadır. Optimum sonuçlar için 4-6 seanslık bir kür halinde uygulanması önerilir.

Forlle'd Terapi
Mikromoleküler hyaluronicacid içerikli lüks bir anti-aging cilt bakım sistemidir. 2002 Nobel Fizik Ödüllü nanoteknoloji tekniği ile Japon ilaç fabrikalarında üretilen Forlle'd formülünün en önemli özelliği her cilt tipine ve cilt sorununa uygun olarak göre tasarlanabilmesidir.

Bu da nemlendirmeden cilt renk tonunu düzenlemeye, çizgileri hafifletmeden cilt elastikiyetini artırmaya kadar birçok kombinasyon tedaviyi bir arada sunma olanağı sağlar. Tedavi protokolü iki hafta aralıklarla 5-6 seanslık kürler ve sonrasında alınan sonucun devamlığını sağlayan seanslardan oluşur.

Daha genç, taze ve daha sıkı bir cilt yaratan tedavinin en önemli özelliklerinden biri, cildin önemli yapı taşlarından biri olan hyalüronik asidin moleküler olarak yüz kat daha küçük bir formunu içermesidir.

Hyaluronicacid adı verilen markaya patentli bu özel molekül cildin daha derin tabakalarına nüfuz ederek optimum nemlendirme ve tazeleme sağlar. Özellikle mevsimsel değişimlerde, yani cildin neme ihtiyacı en fazla olduğu dönemlerde önerilen bir cilt bakım sistemidir.

PhFormula
Yüzün doğal ifadesini bozmadan, cilde gençlik ışıltısı veren bir tedavi olarak öne çıkan PhFormula, yeni nesil bir peeling sistemidir. Anti-aging dünyası neştersiz, iyileşme süreci gerektirmeyen tedavilere doğru yönelirken, PhFormula cildin görünümünde gözle görülür bir fark yaratan, yüze gençliğin ışıltısını geri veren etkili bir tedavi olanağı sunar. Kontrollü kimyasal cilt yenileme sağlayan sistem, cilt sorunlarının giderilmesi ve cilt yapısının güçlendirilmesine katkıda bulunur.

Tedavinin olumlu etkileri ilk seanstan sonra bile gözlenebilir; daha sağlıklı, daha parlak ve genç görünümlü bir cilt. Peeling etkisi ile cildi nazikçe soyan ve cildin farklı katmanlarında etkili bir hücre yenilenmesi sürecini tetikleyen sistem, travma ve tahrişi minimuma indirir. Tedavi protokolü iki hafta arayla 5-6 seanslık bir kür ve evde uygulanan devam kitinden oluşur.

HydraFacial
HydraFacial daha sağlıklı bir cilt için tüm cilt tiplerinin özel ihtiyaçlarını karşılayan bir bakım sistemidir. Cildi derinlemesine temizleme, besleme, nemlendirme, yenileme, soyma, antioksidan koruma ve akne tedavisinin kombine edildiği bu sistem, tüm dünyada rağbet gören etkili bir tedavidir.

Markaya patentli Vortex teknolojisi ile anti-aging içeriklerin cildin derin tabakalarına ulaşmasını sağlayan tedavinin ilk adımı cildi ölü hücrelerden, siyah noktalardan, aşırı yağlardan arındırma ve cildi mikro düzeyde soymadır. Daha sonra vakumlu başlık ile cilde hyalüronik asit, peptidler ve antioksidanlar içeren bir solüsyon pompalanır. Cildin daha canlı, aydınlık ve genç görünmesini sağlayan tedavinin son adımı ise ışık terapisidir.

Cildin ihtiyacına göre cilde mavi led ışık (yağlı ciltlerde sebum üretimini dengeler) ya da kırmızı led ışık (kolajen üretimini tetikler) uygulanır. Tüm bu aşamaların sonucunda daha parlak, canlı, sıkı, siyah noktalardan arınmış, pürüzsüz ve sağlıklı bir cilt görünümü elde edilir. Dört mevsim uygulanabilen PhFormula tedavisi, cildin ihtiyaçlarına bağlı olarak 3- 6 seanslık kürler şeklinde tasarlanır.

Yaklaşık 45 dakika süren işlem sonrasında sosyal yaşamınıza hemen geri dönebilirsiniz.

Röportaj: Berna Özsoy berna@ankaralife.com.tr Fotoğraf: Murat Bağcı murat@ankaralife.com.tr



YENİLİKÇİ EĞİTİM SİSTEMİYLE AYDIN SMART KIDS ACADEMY

Aydın Smart Kids Academy, 30 yıldır Ankara'da ayakta kalmayı başarabilmiş ve başarısından da hiçbir zaman ödün vermemiş bir okul. Ankara'ya Waldrof eğitim sistemini getirerek de eğitim sistemine yeni bir bakış açısı getirecek gibi gözüküyor. Türkiye'de sadece 3 ilde bulunan Waldrof eğitim sistemini Ankara'ya ilk olarak getiren Aydın Smart Kids Academy kuruluş müdürü Füsun Göksel ile okul hakkında konuştuk…

Füsun Hanım, bu yıl Aydın Smart Kids Academy'nin 30. yılını kutluyorsunuz. Bize bu köklü okuldan bahseder misiniz?
Aydın Smart Kids Academy, 30 yıldır sevgiyle ve minnetle anılan bir yuva olmanın yanı sıra dürüstlüğü ve verdiği hizmet kalitesiyle alanında saygın bir kurumdur.

Küçük guruplarla, 2-12 yaş aralığında çocuklarla çalışarak daha nitelikli öğrenciler yetiştiriyoruz. Çocukların gerek gelişimsel gerekse ruhsal tüm sorunlarıyla ilgilenip velilerimize yön gösteriyoruz. Kurduğumuz sistemde kalite vazgeçilmezimizdir. Ticari kaygıdan uzak olan okulumuzda kalite; yemekten, çalışan elemanlara varıncaya kadar yansır. Velilerimizle olan ilişkimiz güven ve sevgiye dayalıdır. Çocukları büyüse de bizim dostluğumuz her zaman devam eder.

Bu yıl Ankara 'da bir ilke imza atıp, Waldrof eğitim metodunu okulumuzda uyguluyoruz. Çocukların gelişimine çok farklı katkıları olan bu yöntemle, sağlıklı, kibar, çözüm üretebilen, sınırlarını bilen, üretken ve Atatürkçü çocuklar yetiştirme ilkemize, hayal güçlerini körelmemiş yaratıcı çocuklar olmalarını da eklemiş olduk.

30 yıldır ayakta kalabilen bir kurum olarak başarınızın sırrı nedir?
Koskoca 30 yıl… İnişler, çıkışlar ve zirvelerin yaşandığı... Ankara'da bu kadar uzun süre özellikle de bu sektörde ayakta kalabilen yuva sayısı bir elin parmaklarını geçmez. Bu süreçlerde önemli olan yılmadan çalışmak, yeni fikirler üretmek, fark yaratacak projeler getirmek ve vazgeçmemek. Ara sokakta göz önünde olmadan reklamsız ayakta kalabildiysek gelen velilerin hemen

hepsinin tavsiye ile gelmesindendir. İyi iş yapıyorsanız mutlaka insanlar sizi bulurlar. Verdiğiniz hizmetle memnuniyet yaratıyorsanız bu bir şekilde yayılır ve kazanç da beraberinde gelir. Farklıysanız tercih edilen olursunuz. Tabii bunun için düşünmek, araştırmak ve üretmek gerekiyor.

Son olarak ailelere çocuk yetiştirme konusunda neler önerirsiniz?
Günümüzde çocuklarımıza çaba sarf etmeden hemen her şeyi sınırsız miktarda sunuyoruz. Ve bu kadar sunum sonunda da hem tatminsiz hem de en ufak bir zorlukta yıkılan çocuklar oluyorlar. Çaba ve emek olmadan elde ettikleri şeyler de değersiz oluyor onlar için. Yeni jenerasyonda karşılaştığımız en büyük sıkıntı bu. Onlara yol gösterip, nasıl sorun çözülebileceğini ve hayatta zorlukların olabileceği ve bunlarla baş etme yollarını göstersinler.

Saygı, sevgi ve kuralla büyüyen çocuğun ileride çok daha başarılı olacağını unutmasınlar. Yurt dışında çocuk yetiştirme mantığına baktığımızda kural ve disiplini görürüz. Bunlar başarının altın kurallarıdır. Ayrıca, çocuklarımızı sürekli koruma duygusundan vazgeçip, bireysel olarak başarı sağlama imkanını onlara versinler. Bir de lütfen çocukları ekranlı cihazlara maruz bırakmasınlar. Çocukları 6 yaşına kadar mümkün olduğunca ekranlı cihazlarla tanıştırmayın. Bu onların hemen her alandaki gelişimlerine zarar vermekte. Bırakın doyasıya koşsunlar, oynasınlar, üretsinler ve mutlu çocuklar olsunlar.







SERCLEANER

SERCLEANER
ANKARA'NIN KÖKLÜ TEMİZLİK ŞİRKETİ

Çağımızın değişmesiyle beraber insanların kısıtlı zamanları ve iş temposunun yoğunluğu nedeniyle temizlik şirketlerine ihtiyaç da arttı. Özellikle çalışan kadınların hayatını kolaylaştıran temizlik şirketleri, artık ihtiyaç olmaktan çıkıp evlerin rutin temizlik günlerine dahil olmaya başladı. Temizlik şirketlerinin eve gelmesi bir lüks olmaktan çıkmakla birlikte hangi firmayı seçeceğimiz bir sorun haline gelmeye başladı. Etrafımızdan duyduklarımızla hareket ederken bazı durumlarda da güvenerek evimizi emanet ettiğimiz firmalar da hüsranla sonuçlanabiliyor. Peki, biz güvenerek evimizi teslim edeceğimiz, bu konuda profesyonel olan firmaları nasıl bulacağız?

Haber: Berna Özsoy berna@ankaralife.com.tr

Bizden size evinizi teslim edeceğiniz temizlik şirketleriyle ilgili bir öneri elbette var. Uzun yıllardır ağırlıklı olarak Ankara'da faaliyet gösteren ve başarısını gün geçtikçe artıran temizlik şirketlerinden biriyle tanıştıralım sizi. Ankara'nın en köklü temizlik şirketi Sercleaner… Sercleaner, yıllar geçmesine rağmen dürüstlüğünden ve çalışma prensiplerinden ödün vermeyen köklü şirketlerden biri. Bu zamana kadar gelmesinin en önemli sebeplerinden biri de güvenilir ve profesyonel olması. Kullandığı ekipman ve temizlik ürünlerine de son derece önem veren Sercleaner, A tipi ürün ve ekipman kullanmayı da esas alıyor.

Sercleaner için 1989 yılında kurulduktan sonra bugüne kadar gelmeyi başaran nadir şirketlerden biri diyebiliriz aslında. Bir aile şirketi olan Sercleaner'ın şu anki sahibi Mustafa Serdaroğlu, bugüne kadar gelmelerinin ve başarılarının sırrının düzgün ve dürüst çalışma olduğunu söylüyor. Sercleaner'ı babasından devralan Serdaroğlu, personellerini seçerken de özenli davrandıklarını belirtirken, çalışan personellerine güvenin de önemli olduğunu söylüyor.

Ümitköy'de bulunan Sercleaner, önceliğini Ankara'ya verirken aynı zamanda Türkiye'nin birçok şehrinde de üniversite hastane, okul, alışveriş merkezleri, otel gibi kuruluşlara da hizmet veriyor. Sercleaner, hizmet verdiği her yere özel temizlik ekipmanlarını ve malzemelerini de götürmesiyle de tercih edilecekler arasına giriyor.

Sercleaner'ın hizmetleri arasında alışveriş merkezleri temizliği, ofis temizliği, ev temizliği, buharlı temizlik, inşaat temizliği, dış cephe(cam) temizliği, havaalanı temizliği, üretim tesisi temizliği, kamusal alan temizliği, müze temizliği, tiyatro-sinema temizliği, stadyum-spor salonu temizliği, hastane temizliği ve eğitim kurumları temizliği bulunmakta.

Yaptıkları işte mükemmelliği aradıklarını ve bunu amaçları olarak belirlediklerini söyleyen Mustafa Serdaroğlu, yaptıkları bu hizmetleri özel sektör haricinde devlet kurumlarında da verdiklerini belirtiyor. Müşteriye verdikleri değer ve işlerine verdikleri önem sayesinde bu zamana geldiklerini ifade eden Serdaroğlu ayrıca müşterileri ve çalışan ekip kadrosunun memnuniyetini sağlamanın, verdikleri hizmetin mükemmelliyetini sağladığını söylüyor.



SERCLEANER
Adres: Konutkent Mahallesi 3035. Cadde Suit Towers No:77 Çankaya / Ankara
Tel: 0312 448 22 05 ***Web:*** www.sercleaner.com


KULE
BESA KULE
1480 Sok. Besa Kule İş Merkezi
06510, Çukurambar, ÇANKAYA / ANKARA
ANTARES AVM
Halil Sezai Erkut Caddesi,
Afra Sokak 1/A, 06010 Ayvalı - Etlik/Keçiören/Ankara

KIVANÇ CAN BEKTAŞ

GÜZELLİĞİNİZE UFAK BİR DETOKS !

Yılın belki de en umutlu zamanlarıdır bugünler... Hepimiz biten yılın tüm kötü yönlerini geride bırakıp tüm umutlarımızı, dileklerimizi yeni yıla yükleriz. Yeni yılda yapılacaklar ve yapılmayacaklar diye listeler çıkarır, dileklerimiz gerçekleşsin diye hayal panoları yaparız.

Bunlar arasında belki de hepimiz için ortak sayılabilecek dileklerden biri günümüzün bu karmaşası içinde "sadeleşmek." Beslenmemizde, arkadaşlarımızda, işimizde, eğlencemizde... Belki de hayatın her alanında az ve öz olanla yolumuza devam etmek...

Peki, ya cildiniz ve biraz da makyaj çantanız için bir detoksa ne dersiniz?

Önereceğimiz ürünlerle hem cildinize detoks yaparak tazelenmiş bir cilde sahip olmanız hem de ağırlaşmış makyaj çantanızda az ve öz ürün ile sadeleşmeniz mümkün olacak. Keyifle okumanız ve gönlünüzce bir yıl geçirmeniz dileğiyle...

Cildinize iyi bakın

İyi bir makyajın ve güzel bir görünümün temeli elbette öncelikle sağlıklı bir cilttir. Cildinize iyi bakmaz, temizliğine, nem dengesine önem vermezseniz üzerine uygulayacağınız en kaliteli ürün bile sağlıklı bir sonuç vermeyecektir. Bu nedenle öncelikle cildinize uygun bir temizleyici kullanmakla başlamanızı öneriyoruz.

Cildi yağlandırmadan temizleyen ve yatıştırma etkisi yapan **Bioderma Sensibio H2O** Makyaj Temizleme Suyu, hafif formülü ile başta hassas cilt olmak üzere tüm cilt tiplerinde hem yüz hem de göz için kullanılabilen bir ürün. Ancak eğer gözünüz için waterproof ürünler içeren bir makyaj yaptıysanız öncelikle çift fazlı waterproof bir temizleyici ile göz çevrenizdeki makyajı temizledikten sonra bu ürünü kullanmanızı öneriyoruz.

Böylece yağ içeren temizleyicilerin göz çevrenizde yarattığı rahatsızlığı da gidermiş ve makyaj kalıntılarını derinlemesine temizlemiş olacaksınız.

Sadece yüz için değil saçınızda tırnaklarınızda ve vücudunuzda da kullanabileceğiniz sihirli bir ürün **La Mer The Renewal Oil**, son yıllarda çok popüler olan cilt yağlarından belki de en zengin içeriklisi diyebiliriz. Yoğun anti-aging bakımı, doğal canlanmış mat görünüm, yoğun nemlendirme, dolgunlaştırma, cilt bariyerlerini güçlendirme, pürüzsüz bir görünüm ve çok fonksiyonlu kullanım özellikleriyle kesinlikle fiyatının hakkını veren bu ürünü pek çok farklı şekilde kullanmanız mümkün.

Tek başına kullanıldığında ciltte yağlı bir his bırakmadan ve ağırlık hissi oluşturmadan nemlendirerek aynı zamanda cilt bariyerini kuvvetlendiren bu ürün soğuk ve kuru Ankara havasında cildinize çok iyi gelecek. Aynı zamanda anti-aging içeriğiyle ince çizgilerinizin yok olmasında yardımcı olacaktır. Öte yandan bu ürünü hızlı kuruyan ve koyu kıvamdaki fondöten ve concealer ürünlerinizin içine katarak daha kolay uygulanmasını sağlayabilir, kattığınız miktara bağlı olarak ciltte doğal bir parlaklık etkisi vermesini sağlayabilirsiniz. Bir diğer mucizevi etkisinin de saç ve beyler için sakal üzerinde olduğunu söyleyebiliriz. Saç uçlarınıza veya sakallarınıza az miktarda uygulayın ve yumuşak ve sağlıklı saç ve sakalların keyfini çıkarın. Son olarak günümüzde çok moda olan ancak pek çoğumuzun dudakları kuruttuğu için kullanmak istemediğimiz mat rujların altına dudak nemlendiricisi olarak birkaç damla uyguladığınızda dudaklarınızın mat ruj bile sürseniz kurumadığını şaşkınlıkla fark edeceksiniz.



Cilt bakımının olmazsa olmazı, iyi bir temizliğin ardından cilt tipine uygun bir nemlendirici tabi ki. Eğer halen cildinize uygun bir nemlendirici bulamadıysanız *Kiehl's Ultra Facial Cream*' i denemenizi öneririz. Hafif yapısına rağmen 24 saat nemlendirme sağlaması ve özellikle kışın sert hava koşullarında cildi rahatlatması ile gönlünüzü fethedecek bu ürün çok yağlı ciltler haricinde tüm cilt tiplerine uygundur.



Göz çevresi, yüzümüzdeki en hassas bölge olarak her zaman özel bir bakıma ihtiyaç duyar. Özellikle göz çevresinde ince çizgiler, morluklar ve cansızlık gibi şikayetleriniz varsa hem anti-aging hem canlandırıcı etkili **Estee Lauder Advanced Night Repair Eye Serum** göz çevrenizi gece boyunca besleyerek bu bölgede yeniden canlı ve ışıltılı bir görüntüye kavuşmanızı sağlayacaktır.

LIFE ASTROLOJİ

Burcumuz, dünya üzerinde bizi biz yapan, doğumumuzdan itibaren olacağımız kişiyi şekillendiren etkenlerden biri. Yükselen burcumuz ise yaşam tarzınızı, yaşam deneyimlerinizi ve karşılaştığınız olaylara yaklaşımınızı belirler. Hem burcumuzun hem de yükselen burcumuzun bize söyledikleri hayatımıza dair büyük ipuçları verir. Burcunuzun neler söylediğini ve size neler getireceğini Astrolog Vuslat Olcaydu sizin için yazdı.

Koç

Koç: Uzun zamandır beklentilerinizin gerçekleşmesini istiyorsunuz ve çok çaba sarfettiniz. Bu dönem çeşitli konulardaki yeni fikirlere ve projelere açık olmalısınız. İsteklerinizin gerçekleşmesini istiyorsanız kendinizle ilgili bir değişim süreci başlatmanız gerekiyor. İlerleyen günlerde farklı konularda karşınıza çıkacak fırsatları değerlendirmeye alın, mecburiyet dışında severek yapacağınız bir iş sizi oldukça mutlu edecektir, annenizden alacağınız bir haberle çok seveceksiniz.

Boğa

Boğa: Her zaman başarı peşinde koşmaya çalışmak sizi yormuş olabilir, bu kontrolcü ve baskıcı tutumunuz, yakın çevrenizdeki insanları oldukça yıpratıyor. Bu dönem, kendinizi rahatlatmak adına yapacağınız tüm girişimler sizin için faydalı olacak. İlgi duyduğunuz ancak bu zamana kadar fırsat bulup yapamadığınız her ne varsa artık başlama zamanı geldi. Yeni ve değişik bir şeyler ile uğraşmak, sizin için önemli bir motivasyon olacaktır.

İkizler

İkizler: Cesaretli ve girişimci tavrınızla çevrenizdeki insanlara fazlasıyla sempatik görünüyorsunuz. Yönetici gezegeniniz Merkür rayına oturdu, her zamankinden daha fazla hızlı hareket ediyor ve düşünüyorsunuz. Fikir birliği yaptığınız insanlarla ikili tartışmalardan uzak durun. Bu dönem, hukuksal konularla ilgili gelişmeler karşınıza çıkıyor olabilir, ayrıca sizin açığınızı kollayan birilerine dikkat etmeniz gerekiyor, karşı cinsle ilgili pozitif gelişmeler sizi sevindirecek.

Yengeç

Yengeç: Bu aralar tüm duyguları oldukça yoğun yaşıyorsunuz, karamsarsınız ve çevrenizdeki insanları da üzüyorsunuz. Sorunların çözümünü zamana bırakmanızı öneririm. Yakın bir dostunuzdan bir konuda önemli bir yardım alacaksınız, sorunlarınızı içselleştirmeyin. Bir an olsun kabuğunuzdan çıkın ve sosyalleşin, bu sizi rahatlatacaktır. Aile büyüklerinizin mal varlığıyla ilgili konular, önümüzdeki günlerde gündeme gelebilir.

Aslan

Aslan: Bir süredir yakın çevrenizdeki dostlarınızla ilgili problemler yaşıyorsunuz. Bu da sizi üzüntüye zerkediyor, fikir çatışmaları ve sürtüşmelerden uzak durun. Karşınızdaki insanların duygu ve düşüncelerini önemsemek size yarar sağlayacaktır. Hayatınızla ilgili önemli bir karar alma aşamasında olabilirsiniz, acele etmeden sakin kafayla düşünmeniz sizin için daha iyi olacaktır.

Başak

Başak: Uzun zamandır çalışma hayatınızda iniş çıkışlar yaşıyorsunuz, işler bir türlü rayına oturmuyor. Bu dönem kendinizi yoğun bir çalışma temposu içinde bulacaksınız. Çalışma arkadaşlarınız ile ortak bir projeye imza atabilirsiniz. Bu aralar, her konuda, olduğundan daha titiz ve dikkatli davranışlar sergiliyorsunuz. İlerleyen günlerde ufak tefek sağlık problemleri yaşayabilirsiniz, dikkatli olun.

Terazi

Terazi: Spekülasyonlardan uzak durun, hakkınızda konuşulanlara fazla kulak asmayın, bu dönem enerjiniz oldukça yüksek. Sportif faaliyetlere katılabilir, ev dışında güzel ve eğlenceli zamanlar geçirebilirsiniz. Beklemediğiniz bir anda gelişecek olaylar (teklifler, para konularıyla ilgili) sizi şaşırtabilir. Aşk gezegeni Eros iş başında, yeni bir aşk kapıda, hazırlıklı olun.

Akrep

Akrep : Bu aralar fazla ihmalkarsınız, kendinize fazla özen gösterdiniz. İlerleyen günlerde ailevi konular gündeme gelecek, uzun zamandır görüşmediğiniz akrabalarınızla görüşecek ve aile bireyleriyle daha fazla zaman geçireceksiniz. Birikimlerinizi iyi şekilde değerlendirme zamanı, uzun zamandır almak istediğiniz şeyleri alabilir ve çeşitli konularda yatırım faaliyetlerine katılabilirsiniz, bol şans.

Yay

Yay : İletişim konularında oldukça verimli bir döneme giriyorsunuz, farklı durumlarla ilgili, etrafınızdaki insanlara çeşitli bilgiler ve fikirler vereceksiniz. Önümüzdeki günlerde, kısa metrajlı yolculuklar yapabilirsiniz. Yakın temas iletişim kurduğunuz insanlardan değişik haberler alabilirsiniz. Uzun zamandır beklettiğiniz ve ertelediğiniz işleri faaliyete geçirmenin tam zamanı.

Oğlak

Oğlak: Para konularındaki savurganlığınız sizi rahatsız etmeye başladı, bu dönem biraz daha disiplinli olacaksınız. Ödemeler, alacaklar ve yatırım hesaplarıyla ilgili konular gündemde. Varolan kaynaklarınızı tüketmektense, çoğaltmaya çalışmak sizin için daha yararlı olacak, konuyla ilgili girişimde bulunabilir ve profesyonel yardım alabilirsiniz. Sizin için önemli olan konuları masaya yatırın ve tekrar gözden geçirin.

Kova

Kova : İstediğiniz her şeye kolaylıkla ulaşıyorsunuz. Sizin için şanslı bir dönem başlıyor. Sağlam ve istikrarlı duruşunuz, kendinize olan güveninizi tazeliyor, yenileniyorsunuz, Farklı deneyim ve tecrübeler yaşayabilirsiniz. Çözümlenmeyi bekleyen konulara daha fazla kafa yoracak ve halletme yoluna gideceksiniz. Beklentileriniz gerçekleşiyor, hadi yine iyisiniz.

Balık

Balık : Duygusal ve içe dönük bir süreçten geçiyorsunuz. Karamsarlık size hiçbir fayda sağlamaz. Pozitif düşünün ve kabuğunuzdan bir an önce çıkın, bu dönem sizi çekemeyenler ve arkanızdan iş çevirmeye çalışanlar için tetikte olmalısınız. İş yerinizde veya özel hayatınızda size sorun yaratmaya çalışan insanlardan uzak durun. Mevcut problemleriniz sona erecek, hayatınızla ilgili yeni bir sayfa açacaksınız.



www.kozmiksirlar.com



HİKMET ÇETİNKAYA

GELİNCİK FELSEFESİNİ TUVALE YANSITAN RESSAM

Binlerce yıl öncesinden bir Çin efsanesi... Bembeyaz bir çiçek. Unutkanlık çiçeği… Korkunç savaşlar görmüş. Goncaları kana bürünmüş… Kıpkırmızı olmuş. Korkunç savaşlar, kötü günler unutulmasın diye. Adı da değişmiş. Gelincik çiçeği olmuş…

***Haber:** Necati Yalçın*

Yüzyıl öncesinden bir savaş gerçeği… Dünya haritası. En sağda, aşağıda, Avustralya ve Yeni Zelanda. En solda, yukarıda Kanada'nın New Foundland bölgesi. Büyük Britanya'nın sömürgeleri… Alt köşeden Anzaklar, üst köşeden New Foundland Alayı seçilmiş. Tam ortadaki bizim topraklardaki savaş için…

Gazili bir sanatçı

Geçmişini unutmayanların topraklarında anmalar tükenmiyor. Bizden bir sanatçı bu anmaların adeta değişmez konuğu. Anzakların coğrafyasından New Foundland-Kanada'ya, dünyanın çeşitli yerlerinde, 121 kişisel sergi… 800'den fazla karma sergi… Kırk yılda on binin üzerinde eser… 60 programlık 'Hikmet Çetinkaya'nın Atölyesi' isimli televizyon programı….

Yenimahalle'deki Nazım Hikmet Kongre ve Sanat Merkezi'nde, tiyatroda Yıldız Kenter, müzikte Neşet Ertaş'ın isimlerinin yanında resimdeki isim… Fotoğraf Sanatı Kurumu'nun ilk defa belgeselini çektiği sanatçı. Konya doğumlu, Gazi'ye girişiyle Ankaralı olan Ressam Hikmet Çetinkaya.

Dünyayı fırçası elinde gezen, üniversite yıllarında tanıştığı Ankara'yı bırakmayan bir ressam. Paris'te, Toronto'da atölyeler açmış. Ankara'da ve Toronto'dakilerde halen eş zamanlı çalışmaya devam ediyor… Hürriyet Gazetesi seçmiş, Ankara'daki atölyesi, en iyi 10 arasında, ilk 3'te…

Eline fırça aldıktan 2 yıl sonra Gazi'ye girmiş. Muhalif bir yapıya sahip olduğunu vurguluyor.

"Sanat mı toplum içindir, toplum mu sanat içindir?" sorusu yüzünden sınıftan kovulmuş. Eğitimin bu şekilde olmaması gerektiğini düşünmüş. Hâlâ öyle düşünüyor. Gazi'li olmanın, Gazi Mustafa Kemal'in adına layık, çağdaş eğitime uygun olmasının gerektiğini düşünüyor… 12 Eylül yıllarında Gazi'de... Belleğinde önemli yerde…

İlk öğrencisi, ilk atölyesi ve ilk karma sergisi mezun olduktan 11 yıl sonra gelmiş. Sorguluyor;

"Gazi'yi bitirince belge aldık. Ressam mı, eğitimci mi olduk? Hayır! Okulda kendimizi Van Gogh gibi görürken mezun olunca tavuk gibi hissettik. Ankara'da 7 üniversite var. Güzel Sanatlar Bölümlerinden her yıl bin kadar öğrenci mezun oluyor. Resim, heykel, mimari, cam, seramik gibi bölümlerinden…

Mezun bir kişi; bir koleksiyoncuyla nasıl konuşulur, bir galericiye nasıl dosya verilir, eserleri nasıl anlatılır bilir mi?"

Türkiye'de eserleri alınması gereken sanatçılar konusunda, yurt dışına açılma, marka olma konusunda Ankara'daki sanatçıların ilk 50'ye girmede çok geri kaldığını üzülerek tespit ediyor.

"Mimar Sinan, mezun öğrencisini mezun olduktan sonra da



korur. Hoca-öğrenci ilişkisi biter ama baba-oğul, baba-kız gibi bir ilişki vardır. Eğitim bitmez."

Doğrunun bu olduğunu vurguluyor. Not baskısı tehdidininse yanlış olduğunu…

Çetinkaya'nın bu söyleşiyi yaptığımız atölyesine, geçtiğimiz günlerde 8 yıllık bir mezun gelmiş. Sanatçıyı bitirmiş, gitmiş… Okuması, çok çalışması tavsiyesinde bulunabilmiş sadece: "Mustafa Ayaz'ı tanımıyor. Empresyonizmle emperyalizmi karıştırıyor. Okuması gerektiğini, ne okuyacağını bilmiyor. Galerilere gitmiyormuş. Bir tek Çankaya Belediyesi Çağdaş Sanatlar'ı biliyormuş."

Ankara

Ankara sanatçının belleğinde ancak vefayla açıklanabilecek bir yerde. Gençliğinin Yenimahallesi'ni, Kuğulu Parkı, ağaçlarıyla, içtiği biralarıyla Yüksel Caddesi'ni unutmasının söz konusunu olmadığını söylüyor.

"Ağaçların kesilmesi, İller Bankası'nın yıkılması… Mamak'tan geçerken gözlerim dolar… Ankara bitmeyen şarkıdır…

Kişiliğimizin oluştuğu, kişiliğimizi bulduğumuz kent… Gençlik yıllarımızda unutmamız gereken bir Ankara var. Sabancı Kız Yurdu yoktu. Orada tanklar, askerler vardı resim yaparken anılarımızın bizi beslediği. Başka yerde bu yok…"

Gelincik ressamı olmadığını, felsefesinin ressamı olduğunun altını çiziyor. Gelincik felsefesini 3 kelimeyle tanımlıyor: "Unutmama, hatırlama ve vefa."

Marka olmak

Marka olabilmek için nitelikli müzayedelerde en çok bayrak kalkan, koleksiyoncu kesimin en çok talep ettiği, A sınıfı galerilerin orijinal eser diye peşinde koştuğu sanatçılar şeklinde bazı kıstasları vurguluyor. 5 sene önce Ankara'da resimde marka olmuş 5 isim olarak; Adnan Turani, Turan Erol, Kayhan Keskinok, Mustafa Ayaz ve Yalçın Gökçebağ'ı sayıyor.

"Altıncı kişi yok! Keskinok ve Turani'yi kaybettik. Bugün 3 kişi kaldı. Ankara 4. kişiyi marka yapamadı." diyor ve 15-20 bin kişinin resim yaptığı Ankara'dan marka olmaya iki adayının adını veriyor; Habip Aydoğdu ve Ali Kotan.

Kayhan Keskinok'u özel bir yere koyuyor. Mustafa Ayaz'ın, benim de şahit olduğum çalışkanlığına değinmeden geçmiyor. Kendisinden ders alma şansının kaçırılmaması gerektiğini düşünüyor. İyi ressam olabilmek için asistanlık önemli diyor. Eğitimin etkinliği için önerilerini sıralıyor:

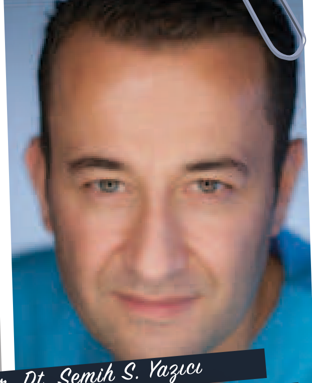
"Staj olmalı. Kitaplar okutulmalı, marka konferansları verilmeli, galeriler gezilmeli, ödevler verilmeli.
Son bir önerisi var. Geniş çaplı bir panel. Katılımcıları ve ilk soruları hazır…

Öğrenciler ne umuyorlar; yeni mezunlar ne buldular; 10 yıllık mezunlar geçen sürede ne oldu; hocalar kendilerini nasıl geliştiriyorlar; alaylılar çok önemsiyor-ne zaman resim yapıyorlar; galeriler niye sergi açmıyorlar; koleksiyoncular niye almıyorlar…

Unutmadan… Sanattan alınan verginin yüzde 40'ı bulduğunu, galerinin payını düştükten sonra geriye boya parasının kaldığını üzülerek açıkladı…

***

Geçin bir Çetinkaya tablosunun karşısına. Bir gelincik seçin. Yanında, binlerce yıl öncesinden bir efsane, yüzyıl öncesinden bir gerçek veya kendinizden bir anıyı yaşayın. Üstüne gelincik felsefesini ekleyin…



ESKİ VE MODERN:

STOCKHOLM

İsveç dilinde "Tahta Ada" anlamına gelen, yaklaşık 750 yıllık bir geçmişe sahip olan Stockholm sadece İsveç'in değil; İsveçlilerin dediği gibi İskandinavya'nın da başkentidir. 14 ada üzerine kurulmuş, geniş caddeleri, pastel renkli binaları ve büyük parklarıyla Avrupa'nın "Yeşil Başkenti" seçilen Stockholm yaşanılası, tablo gibi duru ve huzurlu bir şehirdir.







Şehri gezmeye eski şehir "Gamla Stan" dan başlayabilirsiniz. Rengi ve ışığı güzel şehirlerden biri olan Stockholm'ün ortaçağ havasını soluyabileceğiniz bölgesi "Gamla Stan"; eski ve dar sokakları, birbirine yapışık, sanki öylesine renklendirilmiş, sarının ve turuncunun tüm tonlarını taşıyan yıllanmış binaları, o binaların altındaki minicik kendine özgü dükkânları ve küçük kafeleriyle dingin ve huzurlu anlar hediye eder ziyaretçilerine… "Sergels Tog Meydanı" ise; şehrin tam merkezi sayılan ve alışveriş yapmak için pek çok mekâna ev sahipliği yapan önemli bir meydandır. Ayrıca; şehir merkezinde bulunan Kraliyet Sarayı (Stockholm Sarayı) da görülmeye değerdir. Ortaçağdan beri kralların av ve eğlence için kullandığı "Djurgarden Adası" da birçok müze ve anıtsal yapıyla ilginç bir yerdir. 19. yüzyıl sonunda kurulan ve tüm İsveç üzerindeki yaşamın yansıtıldığı açık hava etnografya müzesi "Skansen" de bu adadadır.

Sanat ve tarih açısından oldukça doyurucu bir kent olan Stockholm'de 70 tane müze ve 100 tane galeri bulunmaktadır. Ziyaret edilmesi gereken müzelerin başında "Vasa Müzesi" gelmektedir. 1628 yılında çıktığı ilk yolculukta liman çıkışında batan Vasa Savaş Gemisi'nin 333 yıl sonra denizden çıkarılarak %95'i orijinal olmak üzere sergilendiği bu müze görülmeye değerdir. Bunun yanı sıra kentin kültür mabedi "Opera Binası" da 117 yıldır kapanmayan perdeleriyle ziyaretçilerini beklemektedir. "Storkyrkan" da denilen St. Nicholas Katedrali de tüm görkemiyle şehre bekçilik yapmaktadır. Çocuklar ve çocuk kalanlar için düzenlenebilecek en güzel mekânlardan biri olan "Çizgi Roman Müzesi" "Junibacken" de çocukluğumuzun kahramanı "Uzun Çoraplı Kız Pippi" başta olmak üzere birçok karakterin izini sürebilirsiniz. Canlı ve değişken bir kültürel zenginliğe sahip Stockholm'de İsveç'in modernleşmesinin sembolü olan "Kulturhuset"; sanat, tiyatro, dans, müzik, fotoğrafçılık ve modanın merkezidir. -5 ˚C' de tamamen buzdan yapılmış bir barda, buzdan kadehlerde içeceğinizi yudumlamak isterseniz "Ice Bar" sizin için eğlenceli bir seçenek olacaktır. Yemek için de birçok alternatif bulunan Stockholm'de kahvaltı için Cafe Stürnüs'ü tercih edebilirsiniz.

Özellikle Ricotta ve limonlu pancake mekânın öne çıkan lezzetlerindendir. Öğle yemeğinde ev yapımı hamburger ve özelikle tatlı patates kızartması için Vigarda'yı deneyebilirsiniz. Kentte akşam yemeği seçenekleri çok fazla olmasına rağmen kentin en iyilerinden olan ancak rezervasyonsuz gidilmemesi gereken Nyko öne çıkmaktadır. Kahve severlerdenseniz ödüllü baristalarıyla ve çikolata toplarıyla lezzet şöleni yaşatan Johan&Nyström'i ise mutlaka denemelisiniz.

Eskiyle yeninin muhteşem uyumunu her an hissettiğiniz Stockholm soğuk havasına inat sıcacık bir kenttir…

KÖPEKLER KISKANIR MI?



Veteriner Hekim, Köpek Eğitim Uzmanı

Köpeklerin sevgi ve şefkat duygularını aynı insanlar gibi tecrübe ettikleri kanıtlanmış bir durumdur fakat bu duygular dışında kötü hissetmek, utanmak gibi duyguları yaşamadıkları da kanıtlanmıştır. Charles Darwin 1871 yılında köpeklerin kıskanabildiklerini yazmıştır, fakat bunun üzerine hiçbir bilimsel kanıt bulunamadığı için köpeklerin kıskanma gibi bir duygusal durumu olmadığı kabul edilmiştir. Ama şimdi California Üniversitesi'nde yapılan son araştırmalarda köpeklerinde kıskançlık duyguları gibi bir şey hissedebileceklerine yönelik sonuçlar elde edilmiştir. Her ne kadar gerçekten kıskançlık duygusu olup olmadığını kanıtlamak için daha fazla kanıt gerekse de bu da bir başlangıç...

California Üniversitesi'nde yapılan son araştırmada 36 köpek ve onların insanları kullanıldı. İlk aşamada insanlar, köpeklerinin de bulunduğu bir odada peluş bir köpeği sevdiler, ilgi gösterdiler. Daha sonra hayvana benzemeyen bir oyuncağı aldılar ve onunla da oynayıp, ilgilendiler. Son olarak ise ses çıkaran bir kitabı okudular ve onunla ilgilendiler. Tüm bunları yaparken kendi köpeklerine hiç ilgi göstermediler. İzleyenler gördüklerini not aldılar ve gözlemledikleri köpeklerin ya insana ya da oyuncaklardan birine karşı ısırma, itme ya da havlama arasında değiştiği oldu.

Agresyon, ileri düzeyde insanına odak ve attention-seeking behaviour (ilgi çekme hareketleri) en çok oyuncak köpek ilgi odağı olduğu zaman gözlemlendi. 36 köpekten %86'sı oyuncak köpeğin arkasını kokladı, yani köpeğin gerçek olduğu kanaatındaydılar. Köpeklerin birçoğu insanı ve oyuncağın arasına bile girmeye çalışmışlar...

Fakat araştırmacıların asıl altını çizmek istedikleri nokta bunun aynı insanlarda olan kıskançlıktan farklı bir şey olduğudur. Bilim insanları bebeklerde de gözlenen, annenin başka bir bebeğe ilgi gösterdiğinde kıskançlığı anımsatan ilgi çekme üzerine yapılan hareketlerin var olmasının, kıskançlık gibi görünen bu hareketlerin ve duygu durumlarının aslında doğuştan var olan bir şey olduğunu savunuyorlar. Köpeklerde gözlemlediklerinin de aynı kızgınlık, korku gibi 'primordial' yani başlangıçta var olan ya da ilk şeklinde tanımlanan bir duygu olduğunu söylüyorlar.



RESSAM ELÇİN SAHAL OSKAY, 20. KİŞİSEL SERGİSİNDE SEYİRCİYLE BULUŞMAYA HAZIRLANIYOR

Haber: *Berna Özsoy berna@ankaralife.com.tr*



Suluboya tablolarıyla tanınan Ressam Elçin Sahal Okay, 20. Kişisel sergisinde seyircisiyle buluşmaya hazırlanıyor. Son dönem çalışmalarında ''Anadolu'da Turizmin Renkleri'' temasıyla Türkiye'nin tarihi ve kültürel değerlerine ve güzelliklerine sanatsal bir bakış açısı kazandırarak 80 çalışmasını suluboya tekniği ile kağıda aktaran ressam, Kültür ve Turizm Bakanlığı Tanıtma Genel Müdürlüğü'nün de destekleriyle 20. kişisel sergisine hazırlanıyor.

Yeni sergisi için büyük bir heyecanla çalışan Ressam Elçin Sahal Oskay, çalışmalarını '' benim tercihim suluboya oldu. Çünkü onun renkleri, renklerin birbiriyle bağı, akışkanlığı, şeffaflığı, rengin şekille ilişkisi benim görme biçimimi yansıtıyor. Yağlıboya hata kabul eder ama suluboyada bunu yapamazsın. Her fırça darbesi geri dönülemez şekilde bir eseri tamamlar.

Kararlı olmak, doğru ve yerinde fırçayı kullanmak, renk tercihini önce zihinde kurup sonra kağıda yansıtmak gerekir. Sanırım benim mizacıma da uygun bir teknik. İnsanın kişiliği ile kullandığı teknik arasında sıkı bir akrabalık oluyor. Hayatımın önemli bir kısmı Anadolu'da Uşak, İzmir, Kütahya ve Kapadokya bölgesinde geçti.

Onun dışında Ankara, Tokat, Erzurum gibi şehirlerde çalışmalar yaptım. Eğer bir kasabanın ne anlattığını okuyabiliyorsanız kasabaların kardeşliği üzerinden tüm kasabaların şifrelerini önemli ölçüde çözersiniz'' diye anlatıyor.

Elçin Sahal Oskay, UNESCO Dünya Miras Listesi'nde yer alan tarihi yerlerimizi ''Troya Yılı'' ve Çanakkale'de Troya Müzesi açılışı dolayısıyla Troya Antik Kenti, Troya Savaşı ve günümüzde panoramik İstanbul görünümlerinin yanı sıra Kız Kulesi, Kapalı Çarşı, Galata Kulesi ile Ayasofya detay görüntüleri; İzmir, Uşak gibi Anadolu şehir ve kasabalarının yer aldığı doğanın pitoresk etkilerini kağıda yansıtarak Erzurum Palandöken'den Edirne Selimiye Camii'ne, Hatay'dan Şanlıurfa'ya kadar pek çok yeri resimlemiştir.


Arkadaşlarla
kar topu savaşı yap-
mak için gereken her şey
ANKAmall'da.
www.ankamall.com.tr
ANKAmall'a uğramadan olmaz.
ANKAmall